

Pour toute information  
 م يگتة ذارد حر  
 02 69 61 12 25 (standard DASS)  
 02 69 61 83 43 (veille sanitaire)  
 www.pandemie-grippale.gouv.fr

Adoptons les gestes qui nous protègent...



Comment éviter de transmettre la  
**GRIPPE!**  
 Des gestes simples pour limiter les risques  
 de transmission  
 ن مَن اذ ح ف ظ ن ي ر ب ع

Comment se transmet elle ?

Transmission directe par la toux, l'éternuement, les postillons, la salive.  
 Transmission indirecte par les mains et parfois par les objets contaminés.

ر م ي ا م س ن و ز ي ق ر ت س ج و م و س م و ج و م و ت ت ز ك ه ل م ا و  
 ن م و م س ت ر م ز ت س و  
 ر م ي ا م س ن و ز ي ق ر ت س ج و م و س م و

Quels sont les symptômes ?

Semblable à la grippe saisonnière, ces symptômes :

- la température (supérieure à 38°C)
- la gêne respiratoire
- les maux de tête
- les courbatures
- la fatigue et la toux

ر م ي ا م س ن و ز ي ق ر ت س ج و م و س م و ج و م و ت ت ز ك ه ل م  
 م س ت ر م ز ت س و م س ت ر م ز ت س و  
 م س ت ر م ز ت س و م س ت ر م ز ت س و  
 م س ت ر م ز ت س و م س ت ر م ز ت س و

Eviter la transmission ...

Utilisez un mouchoir en papier pour éternuer, tousser ou cracher, ne crachez pas par terre. Puis jetez-le dans une poubelle et lavez-vous les mains.  
 ر م ي ا م س ن و ز ي ق ر ت س ج و م و س م و ج و م و ت ت ز ك ه ل م ت ا ز ن م و م س ت ر م ز ت س و م س ت ر م ز ت س و

En cas de symptômes grippaux, appelez le :  
 ج و م و ا ن م ل و ن و م ا ن م و ا ه ل  
 0269 603 603

Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour avec du savon ou une solution hydroalcoolique.  
 ن م و م س ن ا م ن م ز ا ع ي ح ز م و س ك  
 ن م ن ت ر ا و ا ل ل ك ر