

# La grippe pandémique: Mesures pour nous protéger.

De mesures simples permettent de se protéger soi-même et les autres contre les infections.



## Lavez-vous les mains.

Lavez-vous soigneusement les mains avec de l'eau et du savon plusieurs fois par jour.



## Toussez et éternuez dans un mouchoir en papier.

Placez un mouchoir en papier devant la bouche et le nez pour tousser et éternuer.



## Jetez les mouchoirs en papier.

Après usage, jetez les mouchoirs en papier dans une poubelle et lavez-vous soigneusement les mains avec de l'eau et du savon.



## Toussez et éternuez dans le creux du coude.


Si vous n'avez pas de mouchoir en papier sur vous, tousssez et éternuez dans le creux du coude. Ce geste est plus hygiénique que de mettre la main devant la bouche. Si vous deviez toutefois utiliser les mains, lavez-les soigneusement avec de l'eau et du savon.



## Achetez des masques d'hygiène.

Constituez-vous à temps une réserve de 50 masques d'hygiène par personne pour éviter des pénuries. Vous les trouverez dans le commerce (p. ex., dans les pharmacies, drogueries, supermarchés ou grands magasins).

Etat: juillet 2009

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Federal Office of Public Health FOPH

[www.pandemia.ch](http://www.pandemia.ch)  
Hotline 031 322 21 00

**UNIS**  
**CONTRE LA**  
**GRIPPE**