

# GRIPPE

## Comment se protéger?



Se couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir jetable lorsqu'on tousse ou éternue.



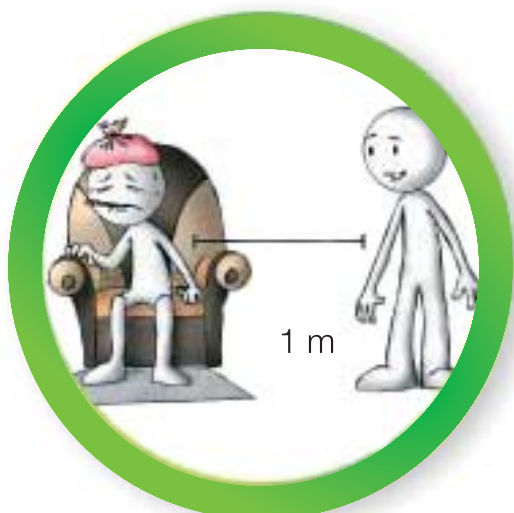
Jeter à la poubelle les mouchoirs jetables juste après l'utilisation.



Se laver les mains régulièrement avec de l'eau et du savon.



Si vous avez de symptômes de la grippe, restez à la maison, n'allez pas au travail, à l'école ou aux endroits fréquents.



Si vous avez des symptômes de la grippe, maintenez au moins une distance d'un mètre aux autres personnes.



Si vous avez des symptômes de la grippe et vous êtes enceinte ou vous souffrez d'une maladie chronique, rendez-vous à votre consultation médicale.



Lorsque vous saluez les gens, essayez de ne pas serrer dans les bras, embrasser ou serrer la main...



Ne vous touchez pas les yeux, le nez ou la bouche sans avoir lavé les mains.

### Téléphone de la grippe

**900 G R I P P E A**

**900 4 7 4 7 3 2**

Web <<http://www.euskadi.net/gripe>>



**EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO**

OSASUN ETA KONTSUMO  
SAILA  
DEPARTAMENTO DE SANIDAD  
Y CONSUMO



**World Health  
Organization**