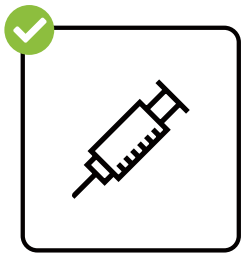
Actualisé au 1.9.2020

VOICI COMMENT NOUS PROTÉGER:

Les règles d'hygiène et de conduite vous protègent également contre d'autres virus.

Protéger de la grippe : Règles d'hygiène et de conduite



Se vacciner contre la grippe.
La méthode la plus efficace et la plus simple pour vous protéger de la grippe est de vous faire vacciner chaque automne. Ce geste vous est particulièrement recommandé si vous avez un risque accru de complications. Ou si vous êtes en contact, dans votre vie privée ou professionnelle, avec des personnes présentant un risque élevé de complication.

Se laver soigneusement les mains.
Lavez-vous régulièrement et soigneusement les mains avec de l'eau et du savon.
Par exemple chaque fois que l'on rentre chez soi, après s'être mouché, avoir toussé ou éternué, avant de manger ou de préparer les repas.

Tousser et éternuer dans un mouchoir en papier ou dans le creux du coude.
Placez un mouchoir en papier devant votre bouche et votre nez pour tousser et éternuer. Après usage, jetez les mouchoirs dans une poubelle. Ensuite, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon. Si vous n'avez pas de mouchoir en papier sur vous, toussez et éternuez dans le creux du coude.

Garder ses distances ou porter un masque.
La prévention contre le COVID-19 requiert le port du masque dans certaines situations, notamment lorsque la distance de 1,5 m ne peut être respectée entre les personnes et lorsqu'aucune protection physique n'est disponible.
Ainsi, les recommandations visant à se protéger du COVID-19 peuvent également contribuer à limiter le risque de transmission de la grippe et autres agents pathogènes.

En cas de symptômes, rester à la maison.
Si vous ressentez des symptômes grippaux (tels que frissons, fièvre, malaise, maux de gorge, toux, douleurs articulaires et musculaires), restez à la maison ou quittez le plus rapidement possible votre lieu de travail, l'école, etc. et rentrez à la maison.
Les symptômes que vous ressentez peuvent aussi être le signe d'une maladie COVID-19. Effectuez l'auto-évaluation coronavirus sur www.ufsp-coronavirus.ch ou appelez un médecin pour discuter de la procédure à suivre. Faites-vous tester au nouveau coronavirus dès que possible si l'auto-évaluation ou votre médecin le recommandent.

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
Uffizi federal da sanadad publica UFSP

PROTÉGER DE LA GRIPPE

Ligne info-vaccins 0844 448 448, www.protegerdelagrippe.ch