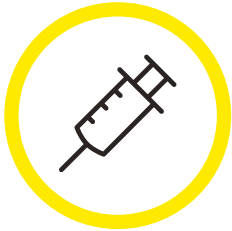


Voici comment nous protéger: 

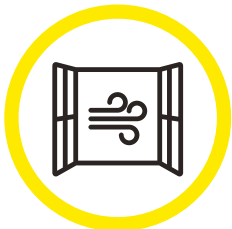
Ces recommandations vous protègent également contre d'autres agents pathogènes.

Recommandations 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 complications.



Aérer plusieurs fois par jour.

L'aération diminue la concentration de virus dans les pièces et permet de réduire le risque de transmission. Nous recommandons donc de bien aérer régulièrement les pièces et les espaces dans lesquels se trouvent des personnes issues de ménages différents. Si les températures le permettent, il est judicieux de laisser les fenêtres ouvertes plus longtemps.



Porter un masque.

Si vous le souhaitez, vous pouvez continuer de porter un masque. Garder ses distances et porter un masque contribuent à réduire le risque de transmission du virus de la grippe ou d'autres agents pathogènes (p. ex. le coronavirus). Si vous êtes vulnérable ou en contact avec des personnes vulnérables, il peut être indiqué de porter un masque. En cas de symptômes, gardez vos distances et portez un masque. Dans l'idéal, restez à la maison.



Tousser et éternuer dans un mouchoir en papier ou dans le 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, toussiez et éternuez dans le coude.



Se laver soigneusement les mains ou les désinfecter.

Lavez-vous régulièrement et soigneusement les mains avec de l'eau et du savon ou désinfectez-les. 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.

Vous trouverez de plus amples informations sur le site [«Voici comment nous protéger»](#).