

## *Les mesures à prendre pour prévenir l'infection*

### 1. Etiquette

Aider à prévenir l'épidémie du virus en suivant les consignes ci-dessous :

- Quand vous toussiez ou éternuez, couvrez votre bouche et nez de tissu ou de tout autre article, tournez votre tête et tenez-vous à au moins 1 ou 2 mètres des autres.
- Portez un masque quand vous toussiez, éternuez, ou exhibez d'autres symptômes.
- Quand vous n'avez pas un tissu, couvrez votre bouche avec votre avant-bras ou la manche de chemise; faites le mieux que vous pouvez pour empêcher la diffusion des gouttelettes de salives dans l'air.
- Jetez immédiatement les tissus qui contiennent des sécrétions de système respiratoire telles que le mucus et le flegme nasaux,
- Lavez-vous les mains et les avant-bras juste après la toux ou l'éternuement sur ces parties du corps.
- Encouragez activement les personnes ayant attrapé une toux à porter un masque

### 2. Apprendre des règles d'hygiène

Les mêmes règles que vous faites pour prévenir la grippe saisonnière chaque hiver sont également efficaces contre la nouvelle grippe H1N1.

- Quand vous rentrez à la maison, il faut vous gargariser la gorge et vous lavez les mains.
- Nettoyez les mains et les avant-bras complètement avec de l'eau et du savon ou nettoyez-les avec un tissu de nettoyage à base d'alcool de façon régulière (particulièrement si vous devez vous toucher à la bouche et au nez, ou toutes les autres parties du corps qui soient potentiellement souillées) ;
- Veuillez appliquer les Pratiques de bonne santé comprenant un sommeil reposant, une nourriture nutritive, et une activité physiquement suffisante.

### 3. Évitez les lieux de rassemblement

Les endroits où se rassemblent de nombreuses personnes sont des sources de contamination.

- S'il vous plaît ne vous précipitez pas à votre hôpital habituel. Si vous avez des symptômes, appelez le centre médico-social de votre ville d'abord.
- Réduisez le plus possible le temps à passer dans les endroits publics..
- Des mesures peuvent être prises pour fermer les écoles et s'interdire volontairement le transport public.

4. Gardez prêt un paquet de secours comprenant la nourriture et d'autres biens de première nécessité.

Préparez assez de vivres et autres nécessités pour deux semaines au moins sans aller au magasin.

- Il y a une possibilité que vous ne pourrez pas acheter les articles nécessaires tant que le virus se reprend, ainsi essayer de conserver une nourriture et d'autres besoins quotidiens qui se conservent bien.

5. Pour plus d'informations, veuillez consulter

- Site Web de l'Organisation Mondiale de la Santé (World Health Organization (WHO) [www.who.int/csr/disease/swineflu/fr/](http://www.who.int/csr/disease/swineflu/fr/) - en français

- Pandémie de grippe( Pandemicflu.gov) [www.pandemicflu.gov/plan/individual](http://www.pandemicflu.gov/plan/individual)