

## « La grippe »

La grippe A/H1N1 n'est pas plus dangereuse que la grippe saisonnière, mais elle est davantage contagieuse. Quelques règles d'hygiène de base sont conseillées.

- \* Évitez tout contact avec les personnes malades
  - \* Si vous êtes malade, isolez-vous afin d'éviter de contaminer votre entourage. Restez à la maison plutôt que d'aller au travail, à l'école, ou faire des courses
  - \* Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir en papier lorsque vous toussiez ou éternuez
  - \* Jetez votre mouchoir après l'avoir utilisé
  - \* Lavez-vous les mains régulièrement, cela vous aidera à vous protéger contre les germes
  - \* Lavez-vous les mains à l'eau et au savon, particulièrement après avoir toussé ou éternué.
- Les nettoyants pour les mains à base d'alcool peuvent également être efficaces. Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche. Des germes se répandent souvent quand une personne touche quelque chose de contaminé et se touche ensuite les yeux, le nez, ou la bouche.

Le respect de ces simples mesures d'hygiène est la meilleure recommandation à suivre et permet de limiter la propagation du virus.

Pour plus d'informations

Le site du Commissariat Influenza [www.influenza.be](http://www.influenza.be) reprend tous les conseils pratiques sur le virus et sa propagation. Il reprend également toutes les informations utiles de vigilance pour les personnes qui se rendent à l'étranger ainsi que les réponses aux questions les plus fréquentes des citoyens et des entreprises.

Pour toute question, le Call Center Influenza est accessible au numéro gratuit 0800 99 777, du lundi au vendredi de 8h à 17h et le week-end de 9h à 17h.