

# Quelques gestes à adopter

## Pour se préserver de la grippe et des infections respiratoires



1.

Lavez-vous régulièrement les mains avec de l'eau et du savon ou utilisez du gel hydroalcoolique pour les mains.



2.

Ventilez les espaces intérieurs de manière optimale et régulière, surtout les réfectoires et salles de réunions.

Maintenez la concentration CO2 de préférence en-dessous de 900 ppm



3.

Utilisez un mouchoir jetable pour tousser ou éternuer. Jetez votre mouchoir dans une poubelle fermée.

Lavez-vous les mains ensuite.



4.

Si vous n'avez pas de mouchoir, éternuez ou tousssez dans le pli de votre coude.



5.

Mettez-vous en ordre de vaccination surtout si vous êtes vulnérable ou si vous travaillez dans le secteur de santé.



6.

Malade ? Contactez votre médecin généraliste et restez à la maison en portant un masque au moins 5 jours après l'apparition des premiers symptômes.



7.

Vous avez des symptômes ?

Pratiquez le télétravail si possible et évitez les contacts.



8.

Vous êtes particulièrement vulnérable, portez un masque dans les lieux fréquentés.

