

## Halte à la Grippe A\*



### Grippe et rhume : de vraies différences

Si, malgré toutes les précautions prises, vous commencez à vous sentir faible, avant d'alerter votre médecin traitant, apprenez à différencier les symptômes de la grippe et ceux d'un simple rhume.

SYMPTÔMES	GRIPPE	RHUME
Fièvre/frissons	Habituelle Entre 38 et 40°C Début soudain Durée 2 à 5 jours	Rare Moins de 38°C Début progressif
Toux	Habituelle (80% des cas) Durée environ 1 semaine	Habituelle, mais légère ou modérée
Maux de tête	Habituels et parfois intenses	Rares
Douleurs musculaires, courbatures	Habituelles et souvent intenses	Rares
Fatigue/faiblesse	Habituelle et extrême pendant quelques jours Peut parfois se prolonger 1 à 2 semaines	Légère
Ecoulements du nez	Rares	Habituels
Eternuements	Rares	Habituels
Mal de gorge	Rare	Habituel
Douleurs respiratoires	Habituelles et parfois intenses Durée 1 semaine	Parfois mais légères ou modérées

[www.pandemie-grippale.gouv.fr](http://www.pandemie-grippale.gouv.fr)

Info grippe au  
**0 825 302 302**

Coût appel : 0,15€ / mn. Appel surtaxé d'un tél mobile



malakoff médéric  
PRÉSENTS POUR VOTRE AVENIR

[www.malakoffmederic.com](http://www.malakoffmederic.com)

# Halte à la Grippe A\*



Guide des bonnes pratiques  
"se protéger et protéger les autres"

\*Virus H1N1



malakoff médéric  
PRÉSENTS POUR VOTRE AVENIR

## Halte à la Grippe A\*



### Conseil n°1

## "Multiplier les lavages de mains"

Certaines situations du quotidien sont des moments privilégiés pour me laver les mains :

- En arrivant sur le lieu de travail, surtout si je prends les transports en commun.
- Après m'être mouché, avoir toussé ou éternué.
- Avant et après la pause café et le déjeuner.
- Après être allé aux toilettes.
- Après avoir utilisé les objets et lieux communs (poignée de porte, rampe d'escalier, photocopieuse,...).
- A chaque fois que mes mains sont sales.

### Bien se laver les mains

Le savon seul ne suffit pas à éliminer les germes. Pour un lavage de mains efficace :

- **Mouillez-vos mains** sous l'eau chaude.
- **Savonnez-les** au savon liquide, si possible (les pains de savon sont moins efficaces, restent humides et conservent les virus).
- **Frottez-les** pendant 30 secondes pour produire de la mousse.
- **N'oubliez pas** le dos des mains, les ongles et les poignets.
- **Rincez** et séchez vos mains avec une serviette propre et jetable.



Pour ne pas risquer un contact avec un éventuel virus présent sur le robinet, fermez-le avec la serviette jetable.

## Halte à la Grippe A\*

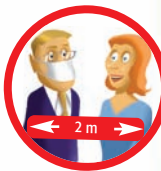


### Conseil n°2

## "Garder la bonne distance !"

Pour stopper la circulation du virus et le risque de contamination, quelques gestes simples sont essentiels à adopter dans l'entreprise :

- Ne pas se serrer la main ou s'embrasser.
- Garder une distance de protection de 2 mètres avec vos collègues.
- Se couvrir le nez et la bouche lorsqu'on tousse ou éternue.
- Se moucher avec des mouchoirs jetables.
- Se laver les mains après avoir toussé, éternué et craché dans un mouchoir.



### Bien s'équiper

Le mouchoir idéal : en papier et à usage unique. Il sera jeté après chaque utilisation dans une poubelle munie d'un sac jetable et dotée d'un couvercle.

## Halte à la Grippe A\*



### Conseil n°3

## "Porter un masque, si nécessaire"

Toute personne présentant les symptômes de la grippe A doit porter un masque anti-projections (appelé masque chirurgical) pour éviter de contaminer ses collègues et son environnement de travail.

### Combien de temps peut-on porter un masque ?

Entre 4h et 8h : au delà son efficacité n'est plus garantie. Tout masque retiré, même après une seule utilisation, doit être jeté dans un sac et une poubelle fermée.

### Où obtenir les masques anti-projections ?

Les masques sont disponibles en pharmacie ou, selon l'évolution de la pandémie, dans des centres médicaux spécialement installés. S'ils sont prescrits par le médecin traitant, ils sont offerts par le pharmacien.

Le masque FFP2 est destiné, quant à lui, aux :

- Professionnels de santé (médecins, infirmières,...).
- Personnes exposées au virus (pompiers, enseignants, hôtesses de caisse ou d'accueil,...).
- Personnes en contact direct avec des déchets (éboueurs...).

### Bien mettre son masque

- **Veiller** à ce que l'emballage du masque soit bien scellé.
- **L'ouvrir avec précaution** pour ne pas l'endommager.
- **L'ajuster sur le visage** (bonne adhérence au niveau des joues).