

SAVEZ-VOUS QUOI FAIRE CONTRE LE VIRUS H1N1?



- ▶ **SYMPTÔMES DE LA GRIPPE : toux et fièvre, nez qui coule, maux de gorge, douleurs musculaires, fatigue et un manque d'appétit**

Protégez-vous et les autres en suivant ces recommandations :

- ▶ **Lavez-vous fréquemment et soigneusement les mains au savon et à l'eau chaude ou utilisez un gel antiseptique pour les mains**
- ▶ **Toussez ou éternuez dans votre bras plutôt que dans votre main**
- ▶ **Nettoyez et désinfectez les surfaces et les articles que vous partagez avec d'autres personnes**
- ▶ **Restez à la maison si vous êtes malade. Consultez un fournisseur de soins de santé si vos symptômes s'aggravent**

S'INFORMER, C'EST SE PROTÉGER

Pour en savoir plus:

www.health.alberta.ca
www.combattezlagrippe.ca

Health Link Alberta:

Sans frais 1-866-408-LINK (5465)
Edmonton; 780-408-LINK (5465)
Calgary; 403-943-LINK (5465)