



CONSEIL SCOLAIRE  
CATHOLIQUE  
DE DISTRICT DES  
**GRANDES  
RIVIÈRES**

**IL EST IMPORTANT QUE CE  
COMMUNIQUÉ SOIT AFFICHÉ,  
EN TOUT TEMPS AU  
TABLEAU DE SANTÉ ET  
SÉCURITÉ AU TRAVAIL.**

**SSTCOM – JANVIER 2013**

**LE COMITÉ MIXTE SUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ AU TRAVAIL**

# Aide-mémoire pour la prévention de la grippe

## Faites-vous vacciner contre la grippe

Se faire vacciner tous les ans est l'une des façons les plus efficaces de prévenir l'apparition et la transmission du virus



## Gardez vos mains loin de votre visage

Dans la plupart des cas, le virus de la grippe entre dans votre corps par les yeux, le nez ou la bouche.



## Lavez-vous les mains fréquemment

Lavez-vous les mains fréquemment à l'eau chaude savonneuse pendant au moins 20 secondes afin d'enlever les bactéries et les virus. Lavez-vous les mains avant et après avoir mangé, après être allé dans un lieu public, après avoir utilisé la salle de bains, après avoir toussé et éternué, et après avoir touché des surfaces pouvant être contaminées. Un désinfectant à base d'alcool pour les mains est également efficace pour éliminer les virus.

## Toussez et éternuez dans votre bras plutôt que dans votre main

Si vous utilisez un mouchoir, jetez-le aussitôt que possible et lavez-vous les mains.



## Maintenez les surfaces communes propres et désinfectées

Les poignées de porte, les interrupteurs, les téléphones, les claviers et les autres surfaces peuvent être contaminés par toutes sortes de bactéries et de virus. Il est utile de nettoyer et de désinfecter régulièrement ces surfaces avec un désinfectant ménager courant. Les virus peuvent survivre jusqu'à 48 heures sur des surfaces dures.

## Consulter un professionnel

Si vos symptômes s'aggravent, communiquez avec un professionnel de la santé.

Document : <http://www.phac-aspc.gc.ca/influenza/flupc-fra.php>

H:\CMSST\SSTCommuniqes\2013\SSTCOM\_Janvier2013.docx

**SOYEZ TOUJOURS PRUDENTES ET PRUDENTS**

896, promenade Riverside, TIMMINS ON P4N 3W2 – Téléphone : (705) 267-1421 – Télécopieur : (705) 267-7247