

# La grippe « mexicaine » Une nouvelle grippe !

Protégeons-nous !  
Quelques conseils ...

## Si j'ai les symptômes de la grippe :

- Poussée de fièvre soudaine
- Douleurs musculaires
- Fatigue
- Toux, essoufflement, crachats
- Malaise général
- Diarrhée



**Je reste chez moi**

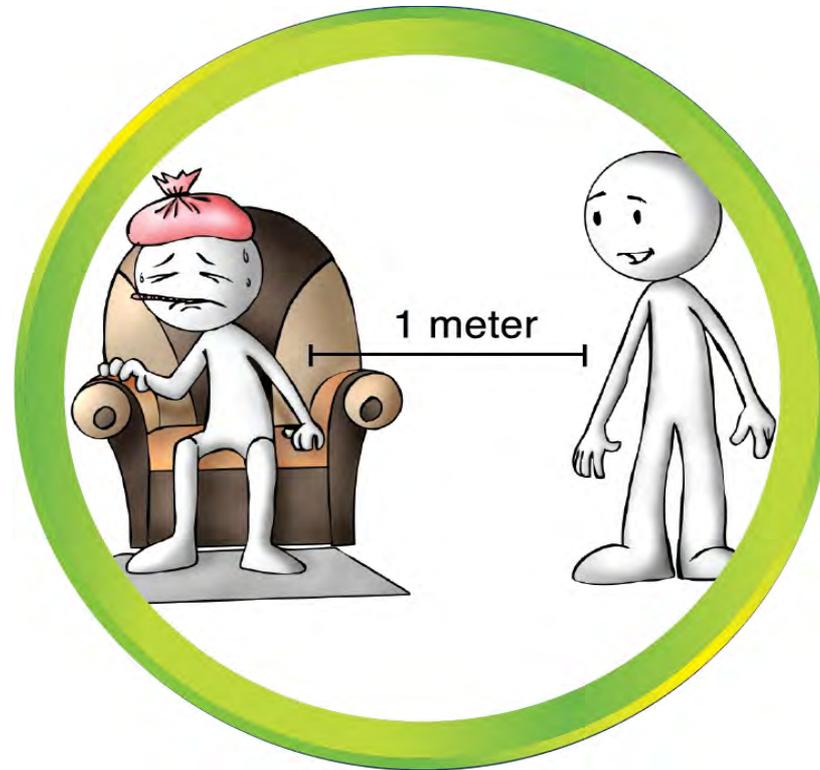
**J'appelle dès que possible  
mon médecin de famille  
ou son remplaçant**



**Je ne vais ni à l'école,  
ni au travail**

**J'évite les endroits très fréquentés  
(cinéma, football, grand magasin, ...)**

**Le CHU Brugmann dispose de la liste des médecins généralistes bruxellois**



**Je reste à distance de mes proches  
quand je suis malade !**

**En prévention, j'évite :**

- **embrassades**
- **accolades**
- **poignées de main**





**Quand je tousse,  
quand j'éternue,  
je me couvre  
le nez et la bouche  
avec un mouchoir jetable**



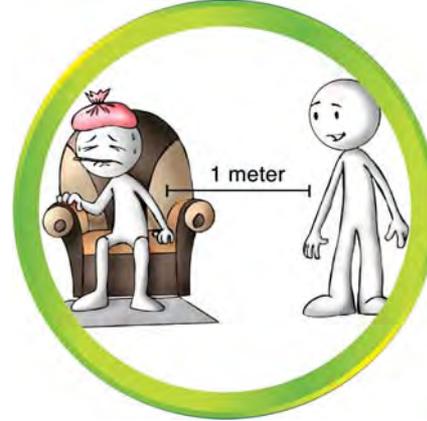
**Je jette tout de suite  
mon mouchoir  
usagé  
à la poubelle**



**Je me lave les mains  
régulièrement  
à l'eau et au savon ou  
avec la solution hydro-  
alcoolique**



**J'évite de me toucher les  
yeux, le nez ou la bouche  
si je ne me suis pas  
lavé les mains**



**Pour plus de renseignements,**

**je consulte le site**

**<http://www.influenza.be>**

