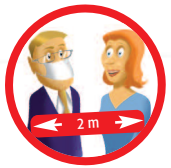
# JE SUIS CONTAMINE

*"Comment me surveiller et protéger mon entourage ?"*

## Mesures d'isolement et de précaution

- Je reste chez moi et j'évite les contacts.
- Je porte un masque anti-projections en présence d'une autre personne.
- Je respecte une distance de 2 mètres avec chacun.
- Je limite les visites de mes proches.
- Je ne partage pas mes effets personnels (linge de toilette, de table...).




Je change de masque toutes les 4h ou lorsqu'il est mouillé.
Je le jette dans une poubelle fermée, et je me lave les mains.

## Mon état se dégrade

Je surveille l'évolution de ces symptômes avec vigilance :

- Reprise ou augmentation de la fièvre.
- Fatigue accrue et anormale.
- Maux de tête intenses persistants.
- Difficultés respiratoires gênantes.

Je contacte le 15 (SAMU).

## Réflexes malins

- Je vis seul, j'informe immédiatement mon entourage de mon état de santé.
- Je me fais livrer mes médicaments et mes courses à domicile dans le respect des mesures de précaution.

Si vous êtes une personne isolée ou fragilisée, informez votre mairie de votre situation.

www.pandemie-grippale.gouv.fr

**Info grippe au**
**0 825 302 302**

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

QUATREM
Assurances Collectives

www.quatrem.fr

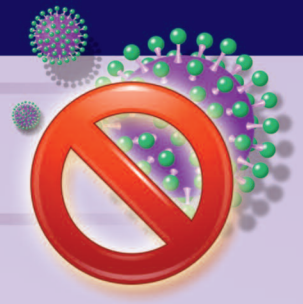
# Halte à la Grippe A*

## Guide des bons réflexes
## "se protéger et protéger sa famille"

*Virus H1N1

QUATREM
Assurances Collectives

# Halte à la Grippe A*



*Virus H1N1

## « SE PROTÉGER ET PROTÉGER SA FAMILLE »

## JE NE SUIS PAS CONTAMINE

*"J'adopte des gestes d'hygiène au quotidien"*

### Hygiène des mains

Je me lave les mains avec du savon, plusieurs fois par jour, et surtout :

- Après avoir emprunté les transports.
- Lorsque j'arrive à la maison.
- Après avoir toussé ou éternué.
- Après m'être mouché.
- Avant et après chaque repas.
- Après être allé aux toilettes.

30 secondes de friction des mains sont nécessaires pour chasser le virus.
A ce stade, la solution hydro-alcoolique n'est pas indispensable.

### Hygiène respiratoire

- Je me couvre la bouche et le nez avec un mouchoir en papier lorsque je tousse ou que j'éternue.
- Je le jette ensuite dans une poubelle fermée,et je me lave les mains.

En l'absence de mouchoir, toussez ou éternuez dans le pli de votre coude pour ne pas contaminer vos mains.

### Réflexes malins

- Je limite les contacts physiques (embrassades, poignées de mains).
- J'évite de porter mes mains à la bouche, aux yeux et au nez.
- J'aère très régulierement les pièces où je me trouve.
- Je ne partage pas mes objets personnels (téléphone portable, bouteille d'eau, tasse ou bol,…).
- Je me tiens à 2 mètres de mon entourage.
- Je limite les activités de groupe autant que possible (sports collectifs, …).
- Je nettoie les objets et les surfaces fréquemment touchées (poignées, interrupteurs,…).

A ce stade, porter un masque n'est pas nécessaire.

## JE SUIS PROBABLEMENT CONTAMINE

*"J'ai plus de 38°C de fièvre et je me sens fatigué,…"*

### Vérification des symptômes

- Fièvre soudaine supérieure à 38°C et frissons.
- Toux et/ou difficultés respiratoires.
- Maux de tête plutôt sévères.
- Douleurs musculaires, courbatures.
- Fatigue et faiblesse intense.

Le cumul de plusieurs de ces symptômes laisse supposer une contamination. Contactez votre médecin traitant, lui seul saura juger si, dans votre cas, un traitement est nécessaire.

### Précautions à prendre

- Je porte un masque anti-projections (appelé masque chirurgical) pour protéger mon entourage.
- Je suis contagieux dès les premiers symptômes et pendant 7 jours environ.

Les masques sont délivrés gratuitement en pharmacie sur ordonnance du médecin.

### Réflexes malins

- Je sors le moins possible et j'aère mon intérieur (chambre, salon,…).
- Je m'isole au maximum de ma famille et de mes amis.
- Je prends ma température, deux fois par jour.
- Je bois régulièrement et plus que d'habitude.

Ne contacter le 15 (SAMU) qu'en cas d'urgence.

QUATREM
Assurances Collectives
www.quatrem.fr