



Les bons gestes pour se protéger

AU QUOTIDIEN



Se laver régulièrement les mains au savon ou les désinfecter avec une solution hydro-alcoolique (disponible en pharmacies et grandes surfaces), notamment après avoir toussé ou s'être mouché.



Tousser ou éternuer dans un mouchoir (que l'on jette ensuite dans une poubelle fermée) ou dans la manche pour ne pas éternuer dans ses mains.

AUPRÈS D'UNE PERSONNE MALADE



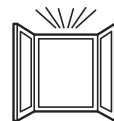
Éviter les contacts rapprochés (s'embrasser, se serrer la main).



Réduire les visites au minimum (sauf pour les aidants).



Faire porter un masque anti-projections au malade (autant que possible). Ce masque est prescrit par votre médecin et disponible, gratuitement sur ordonnance, en pharmacie.



Aérer régulièrement toutes les pièces.



Nettoyer les surfaces touchées par le malade (poignées de portes, chasse d'eau, télécommande, téléphone...) à l'eau chaude et au savon ou avec des produits ménagers habituels.



Pandémie grippale

SERVICES À LA PERSONNE

→ Particuliers employeurs et salariés du particulier employeur



STOP
aux virus
de la
grippe

Les gestes de chacun font la santé de tous





Quels sont les symptômes ?

(Ce sont les mêmes que ceux de la grippe saisonnière)

→ **fièvre** supérieure à 38°C
ou courbatures ou grande fatigue

ET

→ **toux ou difficultés respiratoires**



Comment se transmet la grippe ?

(Comme une grippe saisonnière)

Les personnes infectées par le virus de la grippe sont contagieuses dès l'apparition des premiers symptômes de la maladie et durant environ 7 jours.



Par voie aérienne, c'est-à-dire par la toux, les éternuements et les postillons.

Par le contact avec une personne malade (lorsqu'on l'embrasse ou qu'on lui serre la main).

Par le contact avec des objets touchés par une personne malade (une poignée de porte par exemple).



VOUS ÊTES SALARIÉ D'UN PARTICULIER EMPLOYEUR

SI VOUS ÊTES MALADE

Si vous présentez les premiers symptômes, chez vous ou au domicile de votre employeur :



Appelez votre médecin traitant.
Prévenez votre employeur.



Rentrez chez vous dès que possible, en évitant le contact avec les autres et en portant un masque anti-projections pour les protéger.



Restez chez vous, le temps de votre arrêt maladie, selon la prescription de votre médecin traitant.

SI VOTRE EMPLOYEUR EST MALADE

Si vous suspectez un cas de grippe, il doit contacter au plus vite son médecin traitant. S'il ne peut le faire, faites-le ou prévenez un proche de votre employeur.



Votre employeur devra porter un masque anti-projections qui protégera son entourage.

Vous devez être très attentif aux bons gestes pour vous protéger.

SI VOTRE EMPLOYEUR EST UNE PERSONNE ÂGÉE/ HANDICAPÉE ET ISOLÉE

→ Vous pouvez dès à présent l'inscrire, avec son accord, sur le registre communal nominatif des personnes vulnérables.

→ Si vous êtes malade, alertez votre employeur ou un de ses proches, afin de trouver un remplaçant pendant votre arrêt maladie d'une durée de 7 jours environ. Les services sociaux (conseil général, mairie...) peuvent vous aider à trouver un service d'aide à domicile.



VOUS ÊTES PARTICULIER EMPLOYEUR D'UN SALARIÉ À VOTRE DOMICILE

SI VOUS ÊTES MALADE



Vous devez porter un masque anti-projections pour protéger votre entourage.



Vous devez rester autant que possible à votre **domicile**.

SI VOUS ÊTES UNE PERSONNE ÂGÉE/ HANDICAPÉE ET ISOLÉE

Vous pouvez dès à présent vous inscrire sur le registre communal nominatif des personnes vulnérables.

SI VOTRE AIDE À DOMICILE EST MALADE

Elle ne doit pas venir travailler pendant environ 7 jours.

Essayez de trouver un remplaçant et si vous rencontrez des difficultés, appelez les services sociaux (conseil général, mairie...) qui peuvent vous aider à trouver un service d'aide à domicile.

Info grippe 0825 302 302

0,15 € TTC/min depuis un poste fixe, service ouvert du lundi au samedi (hors jours fériés), de 9h à 19h.

www.pandemie-grippale.gouv.fr
www.sante-sports.gouv.fr
www.travail.gouv.fr
www.anact.fr