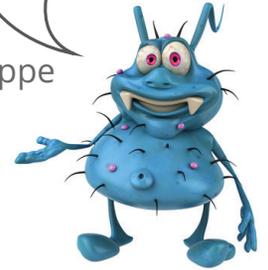


# PRÉVENTION CONTRE LA GRIPPE

Visitez  
**Vaccins411.ca**  
pour trouver la clinique  
de vaccination la plus  
proche de chez  
vous.



## RESTEZ À LA MAISON

Si vous êtes malade, restez à la maison et évitez d'entrer en contact avec d'autres personnes jusqu'à ce que vos symptômes disparaissent.



## FAITES-VOUS VACCINER

La meilleure façon de vous protéger contre la grippe est de recevoir un vaccin antigrippal chaque année.



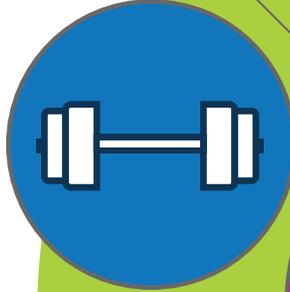
## LAVEZ-VOUS LES MAINS

Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau en profondeur et souvent.



## EXERCISE

Faites de l'activité physique afin de conserver un système immunitaire vigoureux.



Saviez-vous  
que jusqu'à  
**1 MILLIARD**  
de personnes mondialement  
**ATTRAPE LA GRIPPE**  
à chaque année?

## GARDEZ LES SURFACES PROPRES

Gardez les surfaces communes et les objets partagés propres et désinfectés.



## MANGEZ BIEN

Manger des repas équilibrés peut renforcer votre système immunitaire.



## SOURIEZ

Les études montrent que sourire peut aider à stimuler votre système immunitaire.



## ÉVITEZ DE VOUS TOUCHER LE VISAGE

Évitez de vous toucher le nez, les yeux et la bouche. Ce sont des portes d'entrée pour les virus et les bactéries.

