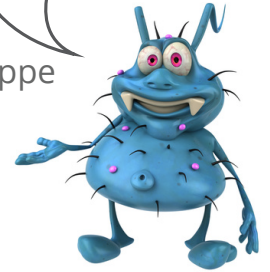


PRÉVENTION DE LA GRIPPE

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 à fond et souvent.



Saviez-vous que
jusqu'à
1 MILLIARD
de personnes
ATTRAPENT LA GRIPPE
chaque année dans
le monde?

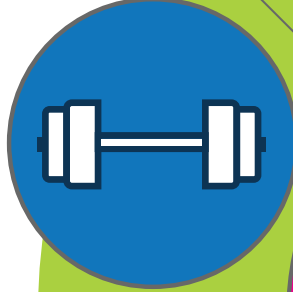
GARDEZ LES SURFACES PROPRES

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



EXERCICE

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



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.

