

Comment puis-je rester en bonne santé ?

- Lavez-vous souvent les mains avec du savon et de l'eau ou avec un détergent pour les mains à base d'alcool.
- Lavez-vous les mains avant de toucher vos yeux, votre nez ou votre bouche.



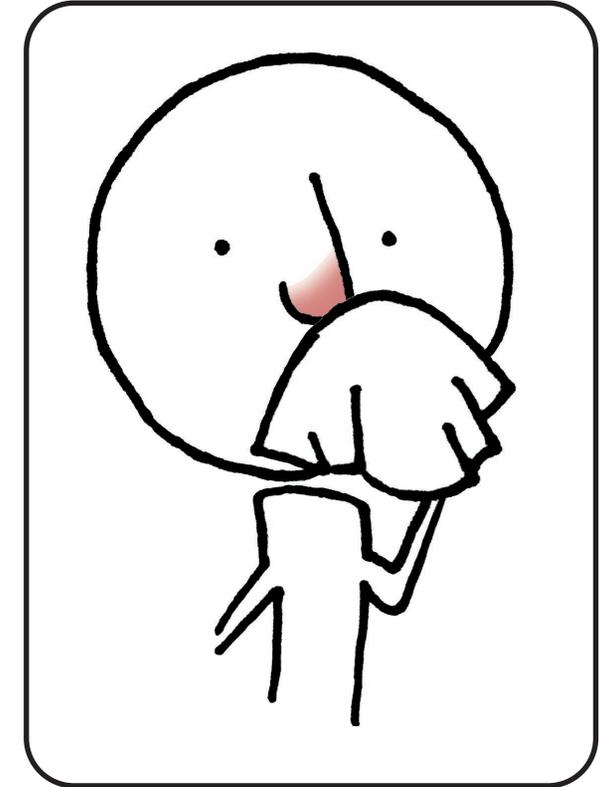
- Demandez à votre médecin si vous devez recevoir le vaccin annuel contre la grippe. Certaines personnes sont beaucoup plus malades que d'autres lorsqu'elles attrapent la grippe – y compris les personnes de 65 ans et plus, les enfants de moins de 23 mois et les personnes souffrant de graves problèmes de santé (troubles cardiaques, maladies pulmonaires, infection au VIH).

Toutes les personnes de 65 ans et plus doivent se faire vacciner contre la pneumonie. Cette protection dure toute la vie. Les personnes qui ont des problèmes de santé graves doivent aussi recevoir le vaccin contre la pneumonie.



Space for clinic-specific information.

Ne propagez pas les microbes qui vous rendent malade, vous et les autres !



Couvrez votre toux

NYC
Health

THE NEW YORK CITY
DEPARTMENT of HEALTH
and MENTAL HYGIENE
Michael R. Bloomberg, Mayor
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Commissioner
nyc.gov/health/flu



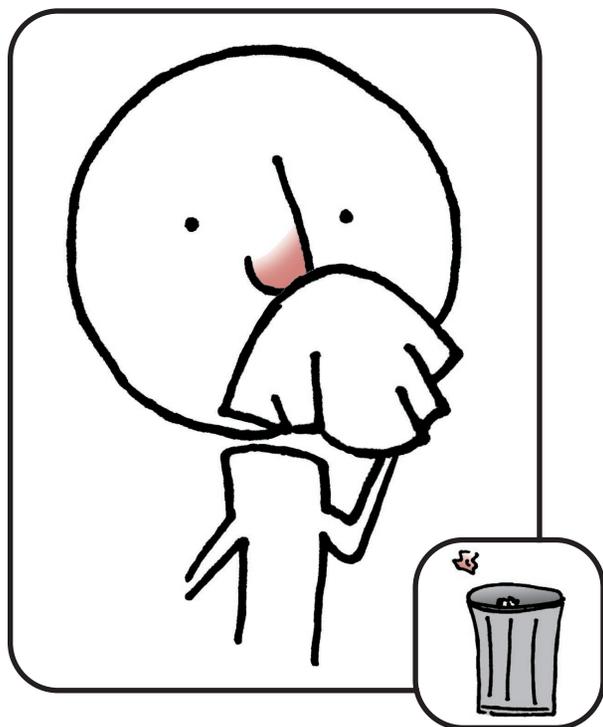
APIC

Special thanks to the Minnesota Department of Health and the Minnesota Antibiotic Resistance Collaborative.

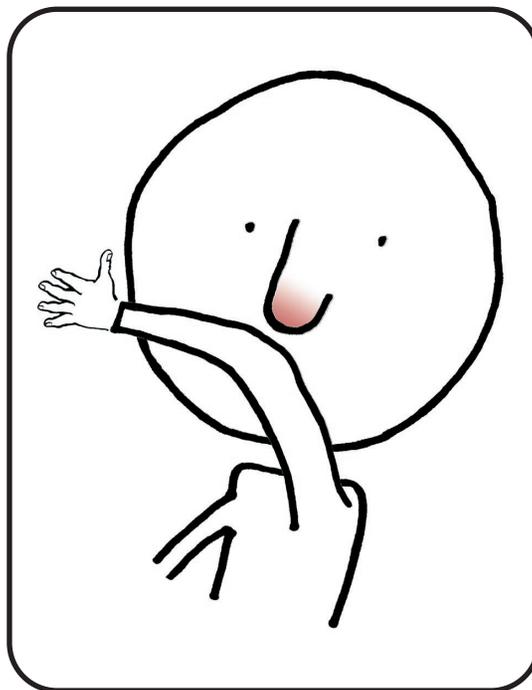
DIS1914122123 - 11.04.

Comment puis-je éviter de propager des microbes quand je suis malade ?

- De graves maladies respiratoires comme la grippe et le Syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS), se propagent par :
 - La toux ou l'éternuement
 - Les mains sales
- Ces maladies se propagent facilement dans des lieux bondés qui favorisent les contacts rapprochés.



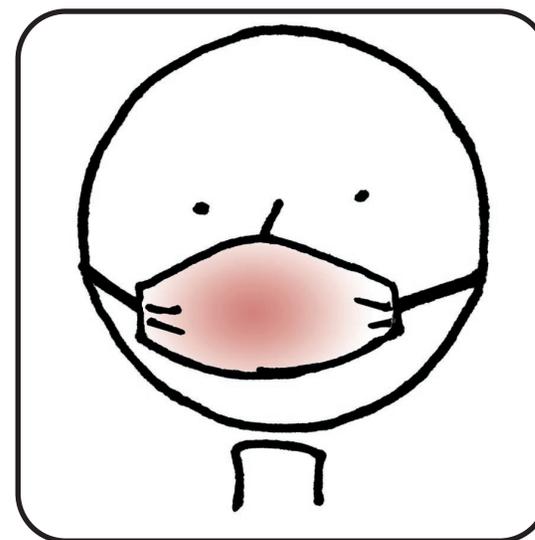
- Couvrez-vous le nez et la bouche avec un mouchoir en papier chaque fois que vous toussiez ou que vous éternuez. Jetez le mouchoir en papier usagé dans une poubelle.



- Si vous n'avez pas de mouchoir en papier, éternuez ou toussiez dans votre manche, pas dans vos mains.
- Après une quinte de toux ou un éternuement, lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau ou avec un détergent pour les mains à base d'alcool.
- Restez à la maison quand vous êtes malade.
- Ne partagez pas de couverts, de verres, de serviettes ou tout autre objet personnel.
- Si vous avez de la fièvre et que vous toussiez, ou si vous avez des difficultés respiratoires, vous devez consulter un médecin.

Dans une clinique ou un hôpital :

- Couvrez votre toux ou votre éternuement avec un mouchoir en papier et jetez le mouchoir usagé dans une poubelle.
- Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau ou avec un détergent pour les mains à base d'alcool.
- Informez le docteur si un mois avant de tomber malade, vous avez voyagé en dehors de la ville de New York, ou si vous avez eu des contacts proches avec une personne souffrant de fièvre et de toux, qui avait récemment voyagé en dehors de la ville de New York.



- On vous demandera peut-être de porter un masque chirurgical en public. Ne vous inquiétez pas si vous voyez le personnel ou d'autres personnes porter des masques. C'est uniquement pour empêcher les microbes de se propager.