

GRIPPE

# DES GESTES SIMPLES POUR LIMITER LES RISQUES DE TRANSMISSION



**LAVEZ-VOUS LES MAINS  
PLUSIEURS FOIS PAR JOUR**  
AVEC DU SAVON OU UTILISEZ UNE SOLUTION HYDROALCOOLIQUE



**LORSQUE VOUS ÉTERNUEZ OU TOUSSEZ,  
COUVREZ-VOUS LA BOUCHE ET LE NEZ  
AVEC VOTRE MANCHE**  
OU UN MOUCHOIR À USAGE UNIQUE



**EN CAS DE SYMPTÔMES GRIPPaux,  
APPELÉZ VOTRE MÉDECIN TRAITANT**  
CONTACTEZ LE 15 UNIQUEMENT EN CAS D'URGENCE

POUR TOUTE INFORMATION

0 825 302 302

[0,15 euro/min depuis un poste fixe]

[www.pandemie-grippale.gouv.fr](http://www.pandemie-grippale.gouv.fr)

**Les gestes de chacun font la santé de tous**



[www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)  
**inpes**  
Institut national  
de prévention et  
d'éducation pour  
la santé



## HYGIÈNE DES MAINS SIMPLE ET EFFICACE



**Mouillez-vous** les mains  
avec de l'eau



**Versez du savon**  
dans le creux de votre main



**Frottez-vous** les mains de 15 à 20 secondes :  
les doigts, les paumes, le dessus des mains  
et les poignets



**Entrelacez** vos mains pour nettoyer  
la zone entre les doigts



**Nettoyez** également  
les ongles



**Rincez-vous**  
les mains sous l'eau



**Séchez-vous** les mains si possible  
avec un **essuie-main** à usage unique



**Fermez** le robinet avec l'**essuie-main**  
puis jetez-le dans une poubelle

*Si vous n'avez pas d'eau ni de savon, utilisez une solution hydroalcoolique pour adopter les mêmes gestes (étapes 2, 3, 4 et 5). Veillez à vous frotter les mains jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches.*

**Les gestes de chacun font la santé de tous**



**Si votre médecin vous diagnostique malade de la grippe A H1N1, pour nous permettre de limiter au maximum la propagation du virus et d'identifier les cas groupés, nous vous demandons de rester chez vous et ...**

**> si vous êtes étudiants :**

Signalez-vous à l'accueil de l'Université par téléphone au **04.90.16.25.00**

ou par courriel à : [accueil@univ-avignon.fr](mailto:accueil@univ-avignon.fr)

(précisez vos nom, prénom, UFR, formation et année)

**> si vous êtes Personnels :**

Informez rapidement la Direction des Ressources Humaines

par courriel à : [service-personnel@univ-avignon.fr](mailto:service-personnel@univ-avignon.fr)