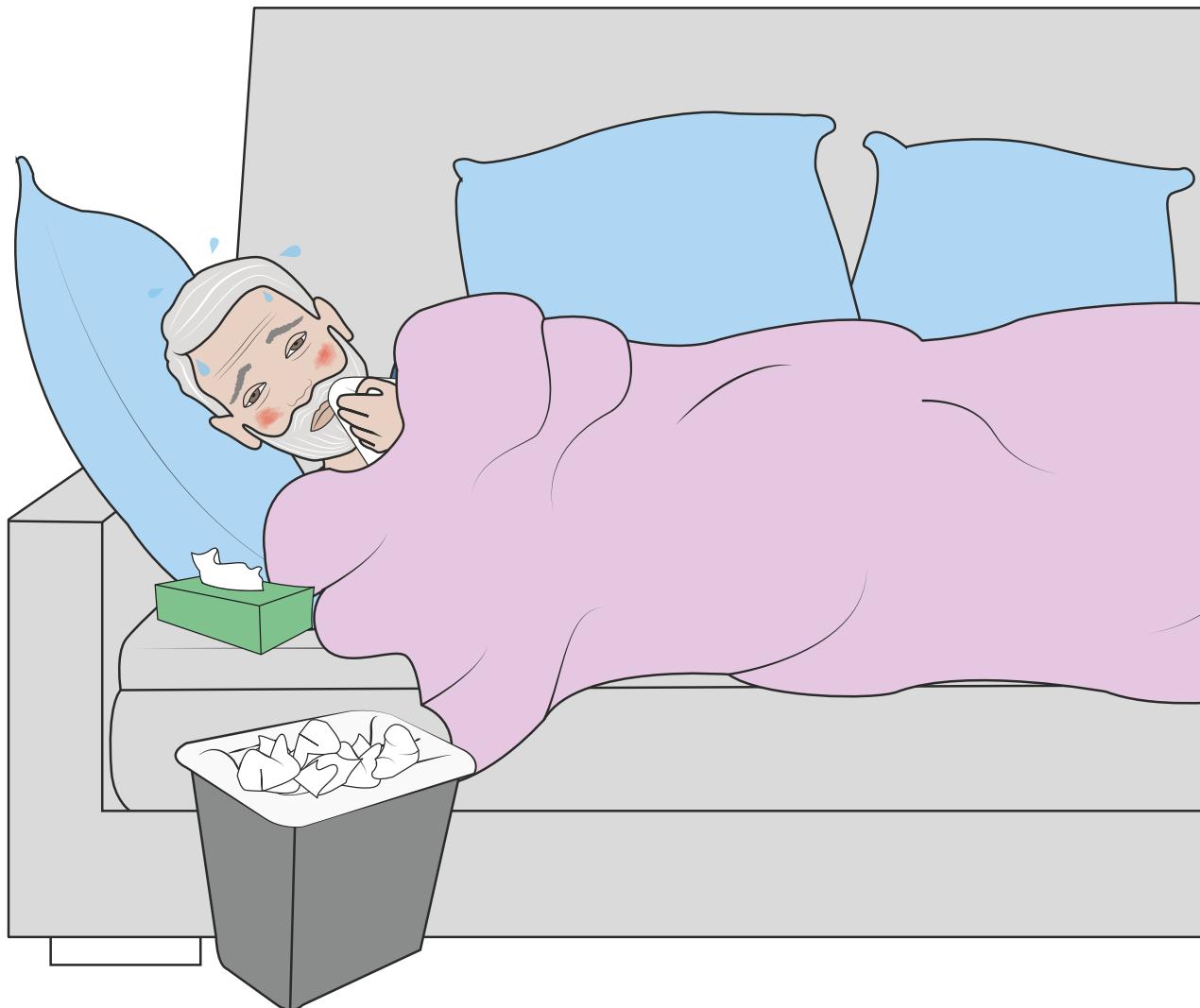
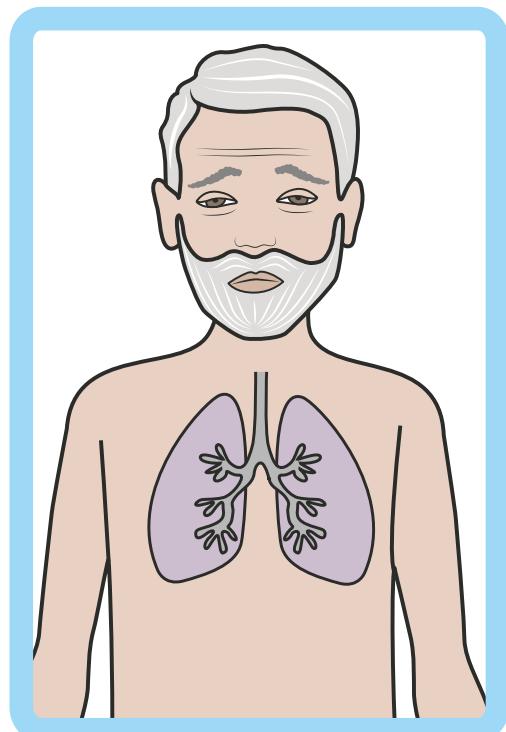


JE ME PROTEGE CONTRE LA GRIPPE



C'est quoi la grippe ?

La grippe est une maladie des poumons.



Quand j'ai la grippe :

• j'ai de la fièvre



• j'ai mal à la tête



- **j'ai mal aux muscles.**
ce sont des courbatures



- **je tousse.**

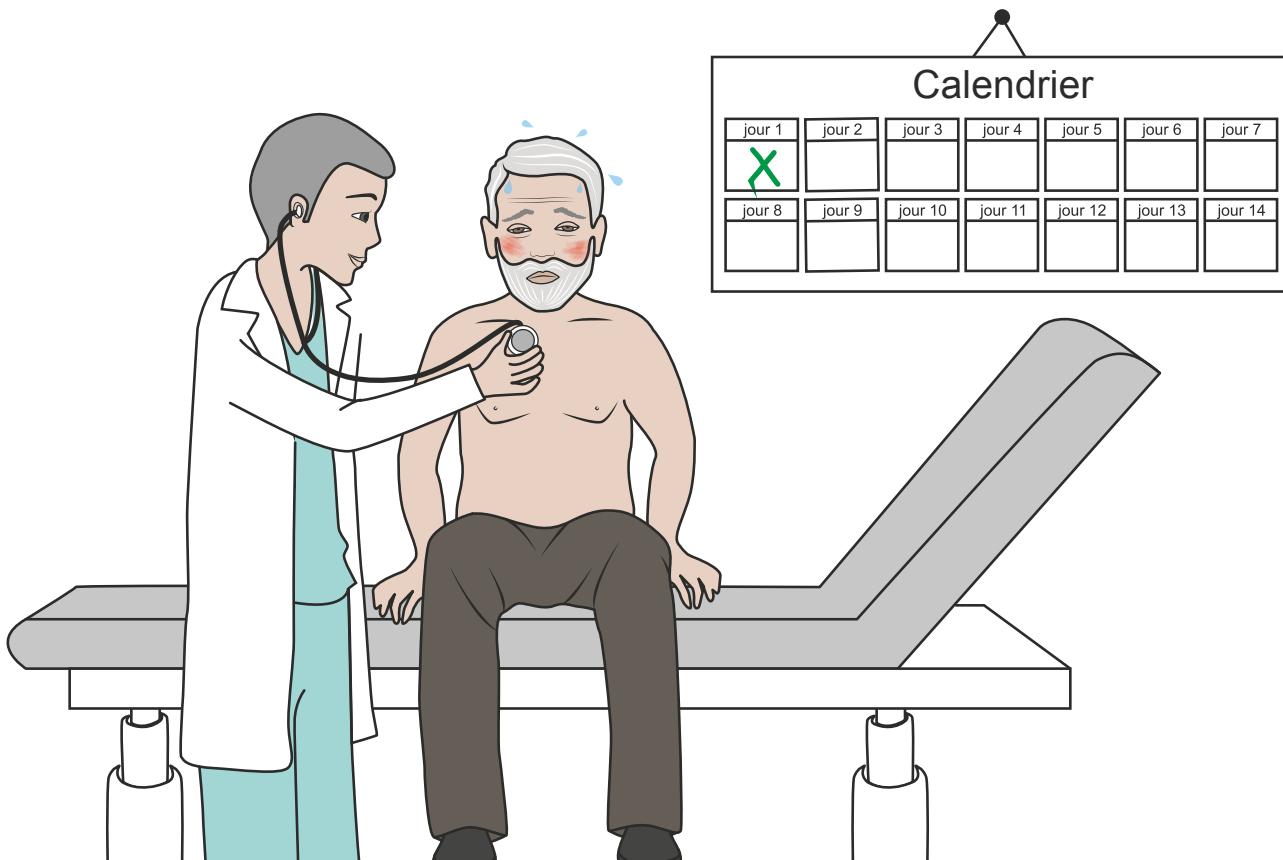


- **je suis fatigué.**



Quand j'ai la grippe, je dois aller voir le docteur.

- Le docteur dit si je suis malade.



- Le docteur peut me donner des médicaments.



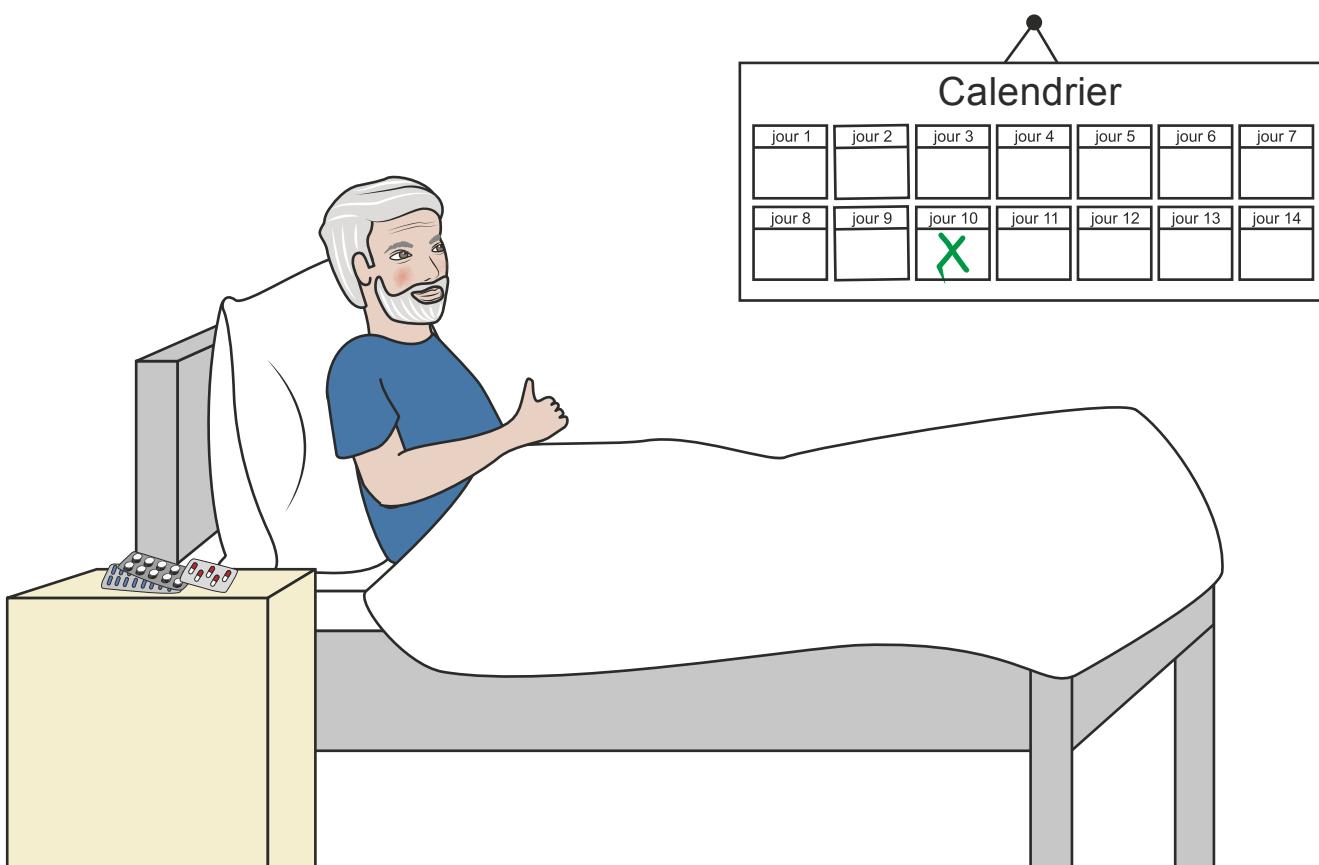
Quand j'ai la grippe, je dois me reposer et boire beaucoup d'eau.



La grippe n'est pas une maladie grave si je suis en bonne santé.

- **La grippe se guérit en quelques jours.**

Normalement, je peux retourner travailler après 10 jours



La grippe peut être grave pour :

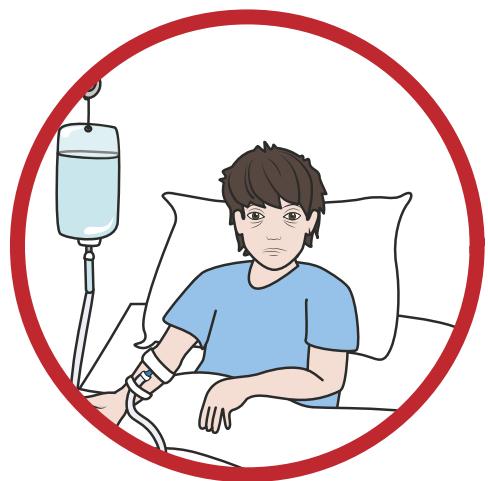
les bébés



les femmes enceintes



les personnes malades



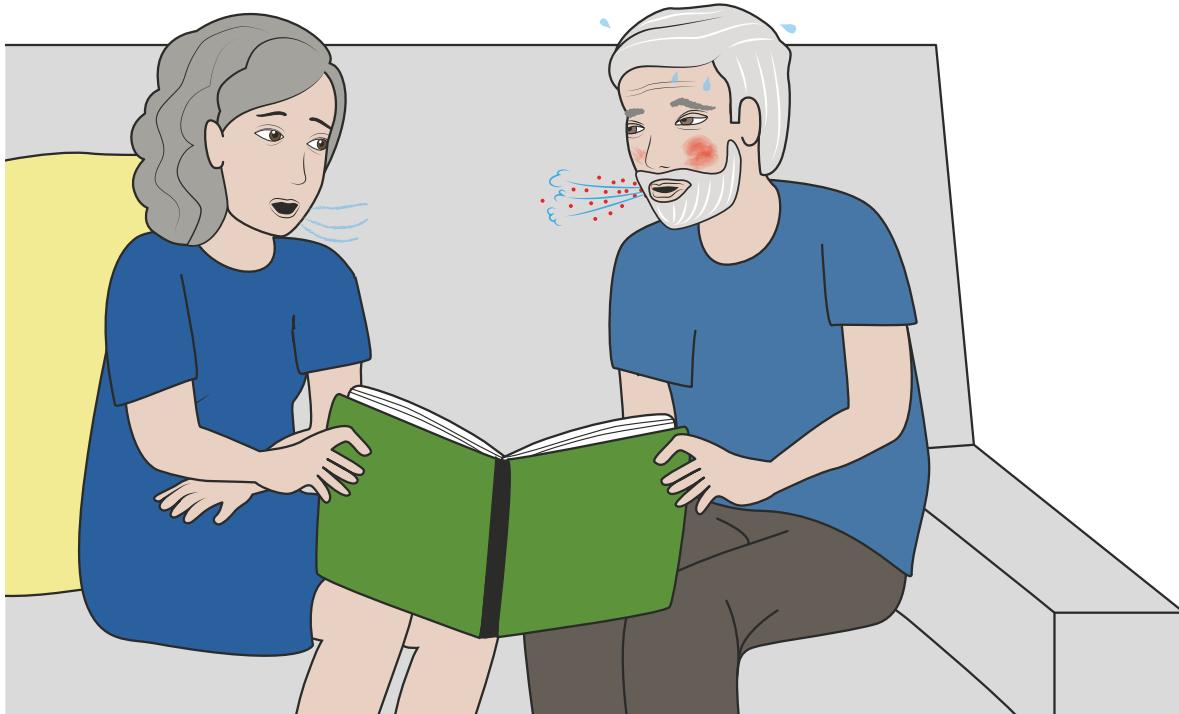
les personnes âgées



Il ne faut pas transmettre la grippe

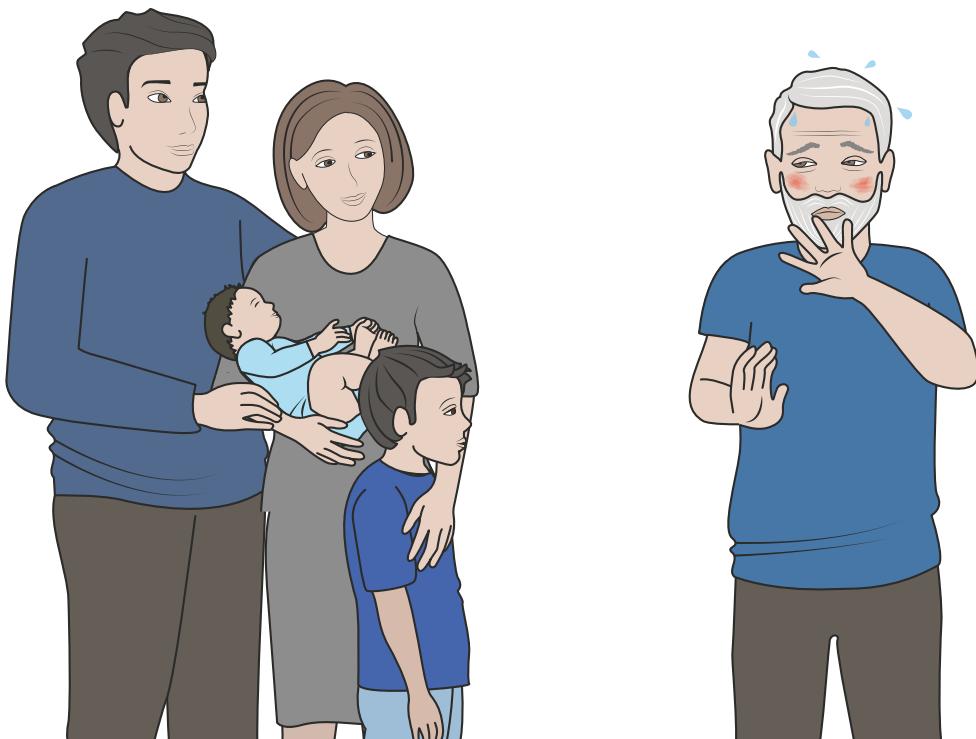
La grippe est une maladie très contagieuse.

- Quand je suis malade, je peux transmettre la grippe.

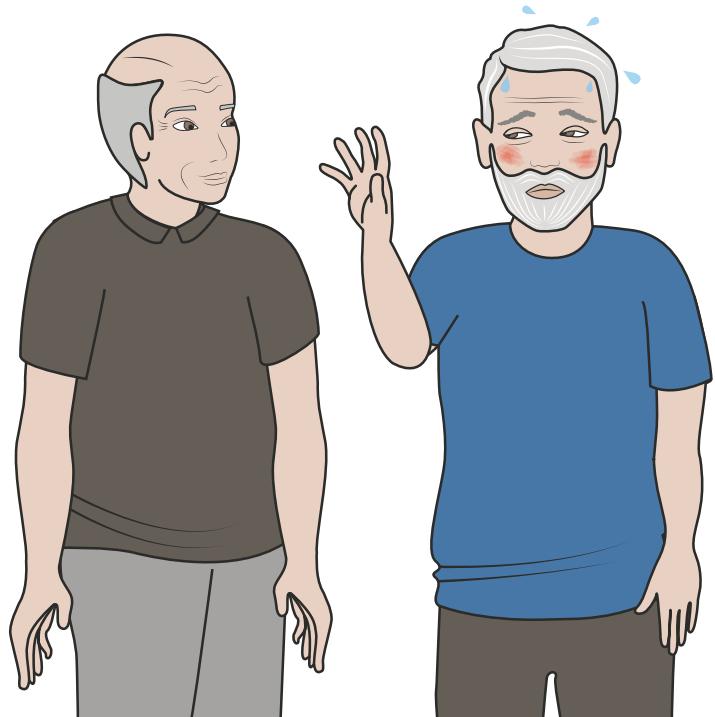


Quand j'ai la grippe j'évite le contact avec les autres.

- Je préviens les gens autour de moi.



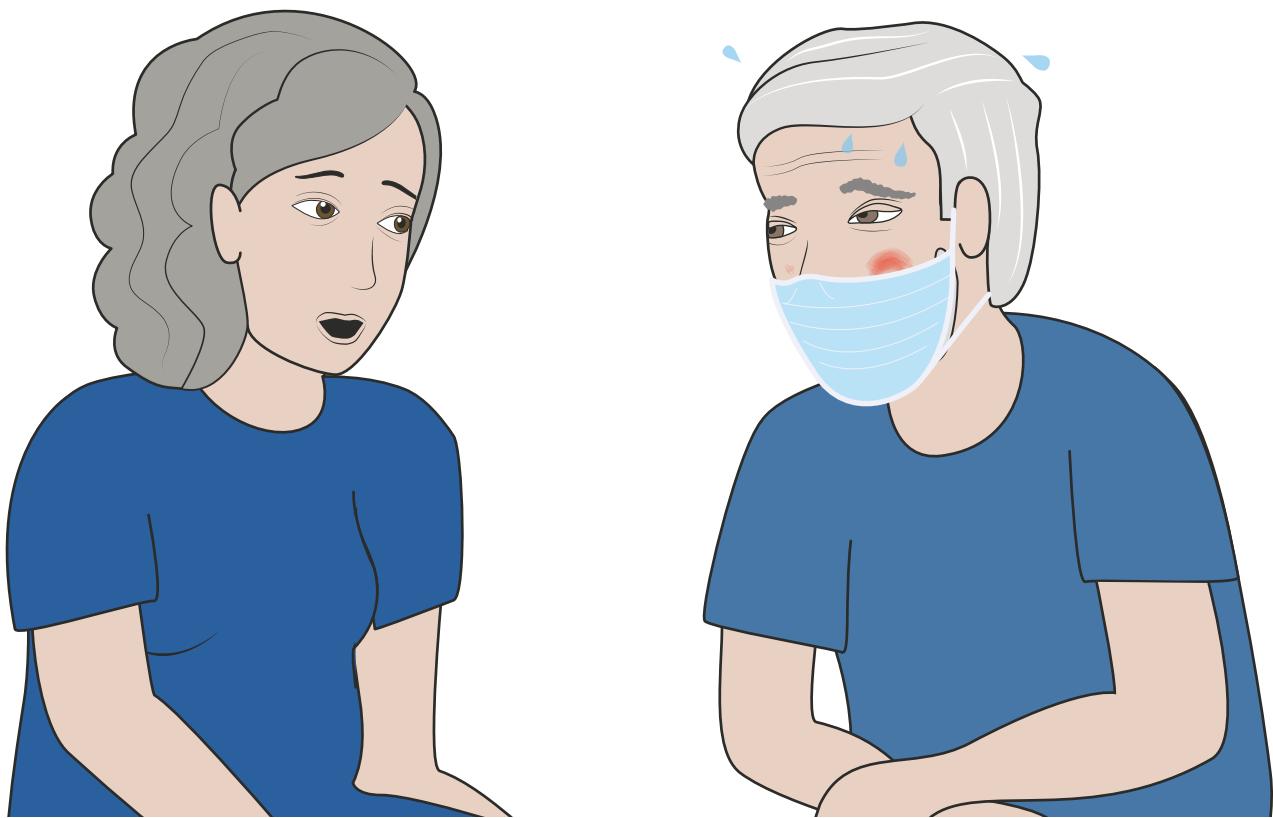
● Je n'embrasse pas les gens.



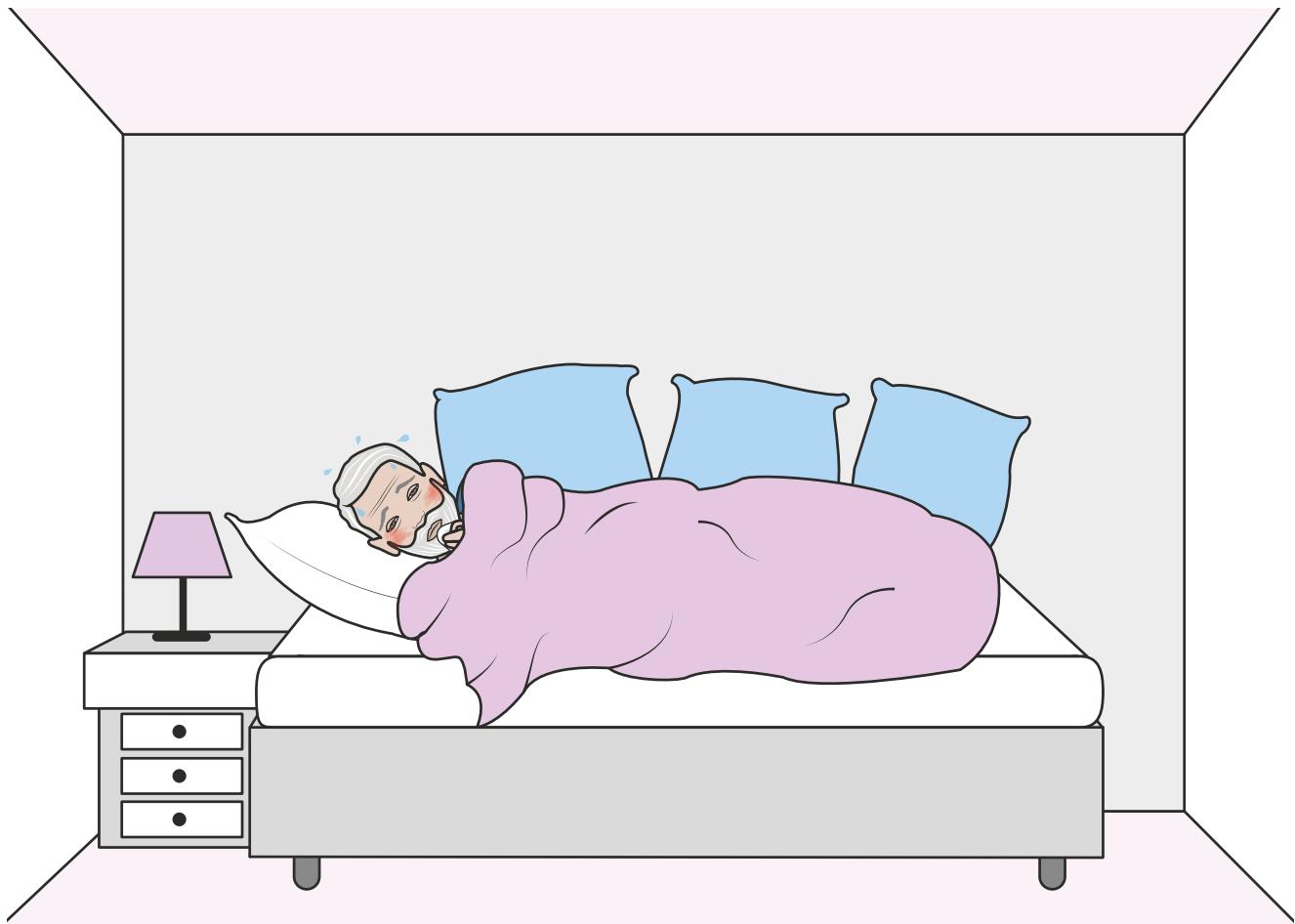
● Je ne prête pas mon verre.



- Je peux porter un masque quand je vois des personnes.

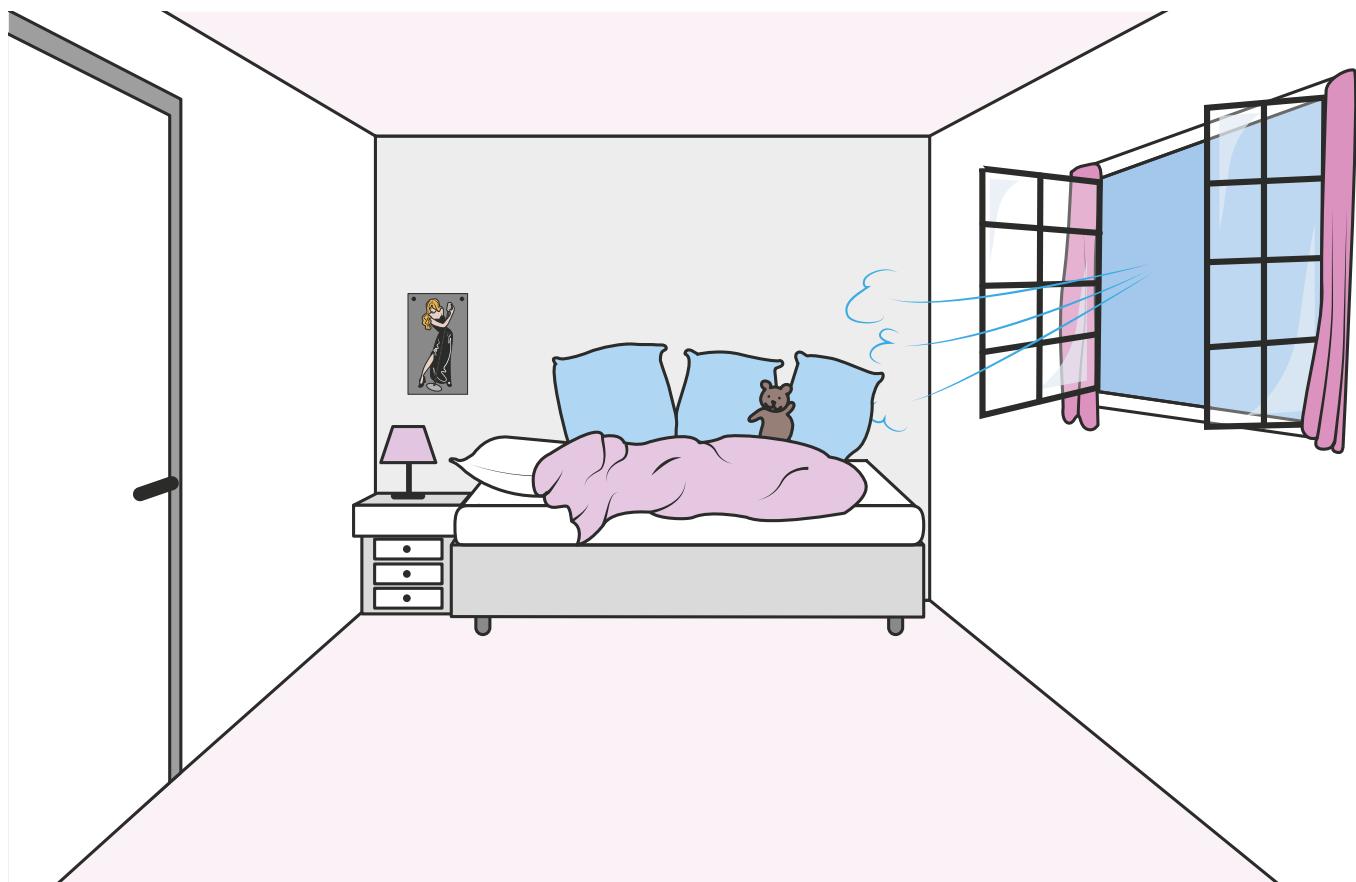


- Je reste chez moi dans ma chambre.



- **J'ouvre les fenêtres pour aérer la pièce.**

Aérer permet de changer l'air de la pièce.



Je mets un mouchoir devant le nez et la bouche :

- **Quand je tousse**



- **Quand j'éternue**



- Après je jette le mouchoir à la poubelle.



Je me lave souvent les mains avec de l'eau et du savon.

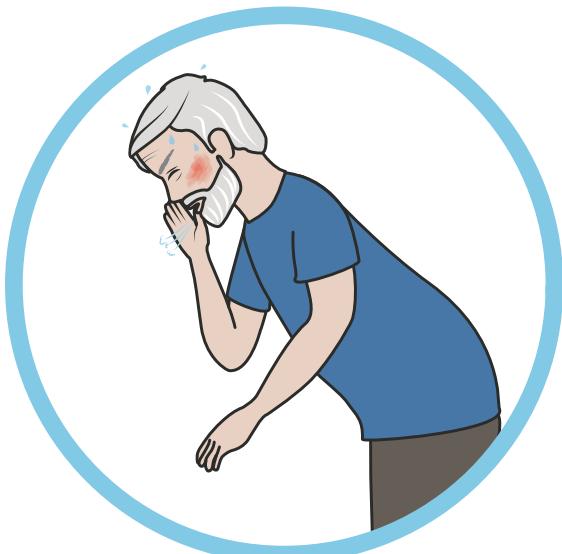


● Je me lave les mains surtout après :

m'être mouché.



avoir éternué.

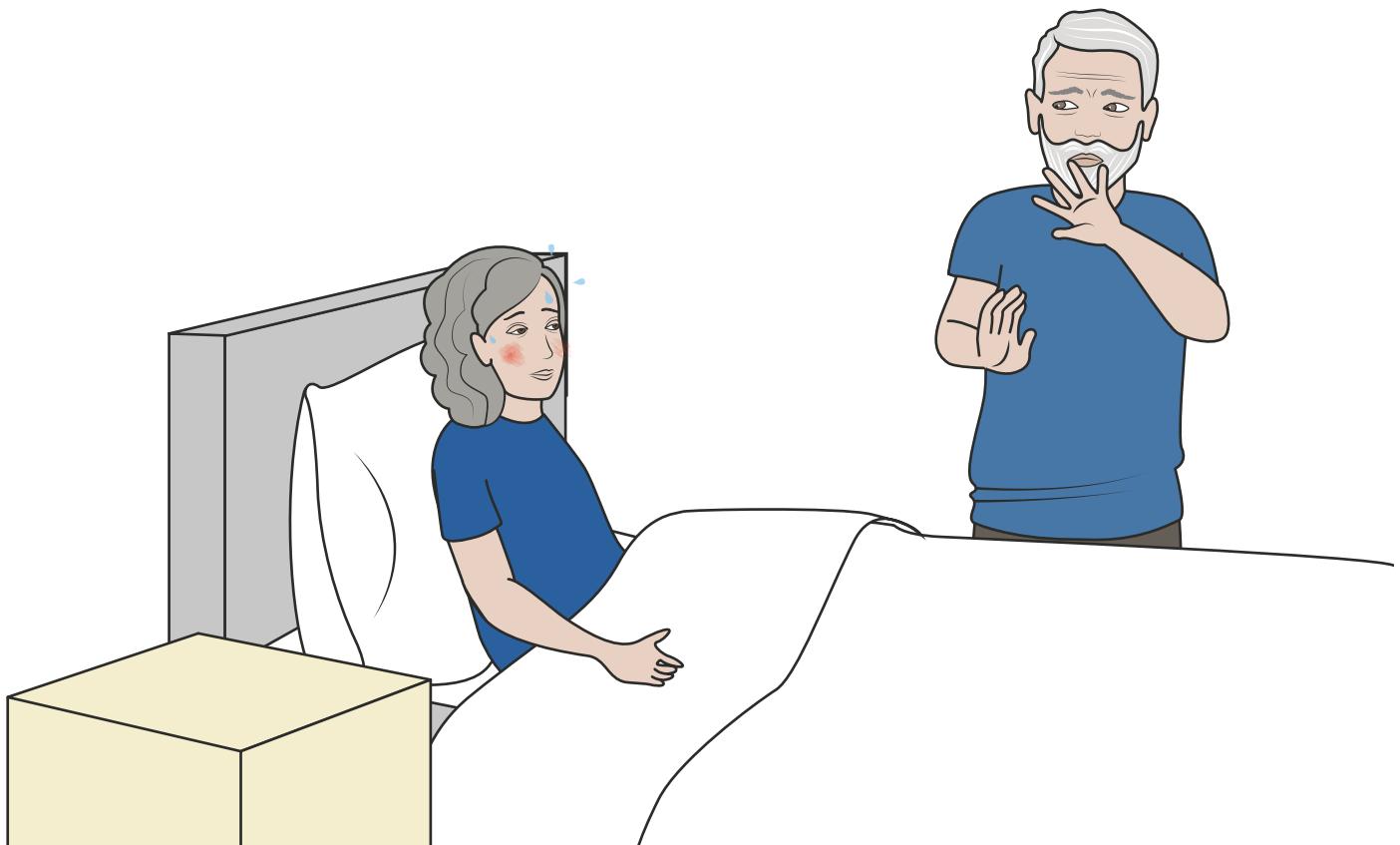


avoir toussé.



Comment je me protège de la grippe

Je ne m'approche pas des gens malades.



Je me lave souvent les mains avec de l'eau et du savon.



Il y a un vaccin pour ne pas avoir la grippe.

- C'est bien de se faire vacciner quand j'ai dans ma famille:

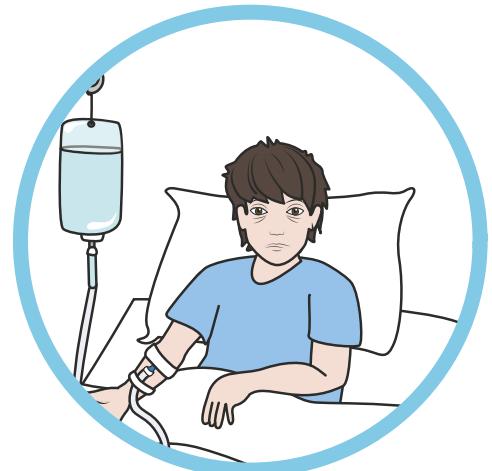
un bébé



une femme enceinte



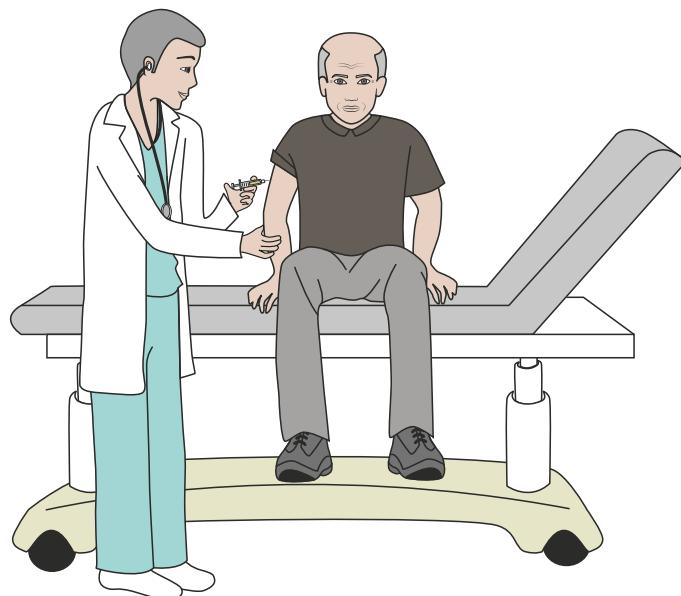
une personnes malade



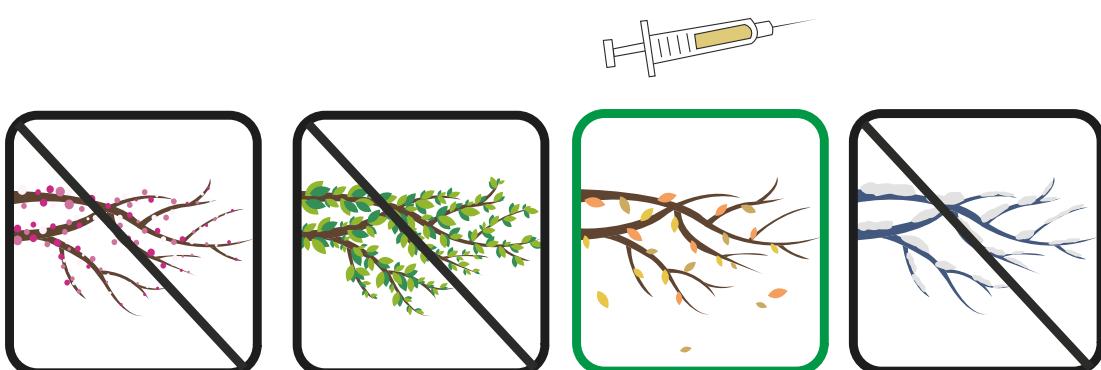
une personnes âgée



A partir de 65 ans, le vaccin est conseillé tout les ans.



- Il faut faire le vaccin à la fin de l'automne.



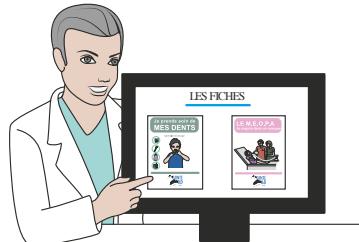
Cette fiche a été co-conçue avec l'association
Les Papillons Blancs de Dunkerque.



Où trouver les fiches SantéBD ?

● Sur votre ordinateur :

En allant sur internet : <http://www.santebd.org>



● Sur votre tablette ou votre smartphone :

En téléchargeant l'application SantéBD sur :



Téléchargez plus facilement SantéBD avec le QR code :



Toutes les fiches SantéBD sont gratuites

Le projet SantéBD est coordonné par l'association Coactis Santé
contact@coactis-sante.fr - Les illustrations sont de Frédérique Mercier

© CoActis Santé 2015 - *Tous droits de reproduction, de représentation et d'adaptation réservés sur tous supports dans le monde entier*

La réalisation de cet outil a été rendu possible grâce au soutien de :



Ce document a été relu par des personnes avec un handicap intellectuel et respecte les règles européennes du « Facile à Lire et à comprendre » (Falc). Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

« © Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe.
Plus d'informations sur le site www.easy-to-read.eu »

