

INFOLETTRE DE NOVEMBRE 2019

La saison de la grippe est arrivée!

Avec l'arrivée de la saison de la grippe, voici un aide-mémoire des moyens à prendre pour ne pas propager la grippe. Le Bureau de santé de l'est de l'Ontario (BSEO) souhaite rappeler à tout le monde quelques simples mesures pour prévenir et réduire la propagation de la grippe.

Pour commencer, il y a le vaccin contre la grippe. Il vous protège – vous et vos proches. Augmentez vos chances d'éviter la grippe cette année en vous faisant vacciner afin de ne pas propager l'infection. L'immunisation contre la grippe est disponible auprès de votre fournisseur de soins de santé, dans les centres de santé communautaires et dans les pharmacies participantes. Vous pouvez aussi prendre rendez-vous au BSEO pour recevoir votre vaccin antigrippal. Visitez notre site Web à www.bseo.ca pour en savoir plus.

Ensuite, il y a l'importance de l'hygiène des mains et « l'étiquette de la toux ». Bien se laver les mains aide à prévenir la propagation des infections. Rappelez aux enfants de se laver les mains avant et après avoir manipulé des aliments, avant et après avoir mangé, après avoir utilisé la toilette et après s'être mouché ou avoir éternué ou toussé.

Rappelez-vous que les virus et les bactéries peuvent aussi se propager dans l'air lorsqu'une personne infectée tousse ou éternue. Il est donc important de tousser ou d'éternuer dans votre manche (au lieu des mains) ou de vous couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir. Jetez le mouchoir souillé à la poubelle et lavez-vous bien les mains. Et n'oubliez pas : gardez vos enfants à la maison quand ils sont malades!



CORNWALL • ALEXANDRIA • CASSELMAN • HAWKESBURY • ROCKLAND • WINCHESTER

www.EOHU.ca • 1 800 267-7120 • www.BSEO.ca

If you require this information in an alternate format, please call 1 800 267-7120 and press 0.

Si les renseignements sont requis dans un autre format, veuillez appeler au 1 800 267-7120 et faire le 0.