

**GESTES ET  
MESURES  
BARRIÈRES  
CONTRE  
LA GRIPPE<sup>10</sup>**

Utiliser un gel  
hydro-alcoolique

Se laver  
les mains

Utiliser  
un mouchoir  
à usage unique

Porter un masque  
jetable quand  
on est malade

La vaccination

Tousser ou éternuer  
dans son coude

Réduire  
les contacts

Ne pas partager  
les objets utilisés  
par le malade

10. Santé Publique France - <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/maladies-et-infections-respiratoires/grippe/outils/#tabs> - accédé le 15/01/2020