



Pour savoir comment te protéger contre la grippe H1N1, lis le dialogue entre Pam et Bob sur la page de droite.  
Tu pourras ensuite compléter la page de gauche.

## Comment se protéger contre la grippe ?
















- Pam, tu sais ce qu'est la grippe?

- Bien sûr, ça vient d'un virus. Chaque année mon Papi se fait vacciner pour ne pas l'attraper.

- **C'est exact, mais parfois, un nouveau virus apparaît, pour lequel aucun vaccin n'a encore été inventé.**

- Et comment on l'attrape ce méchant virus, Bob? Avec un filet à papillons?

- **Mais non, on peut être contaminé par une personne malade : par sa salive, quand elle postillonne, qu'elle tousse vers toi ou qu'elle te fait la bise. Et par son nez qui coule quand elle éternue dans ta direction.**

- Beurk! C'est dégoûtant!

- **Oui, et en plus, si tu touches un objet qu'elle a déjà touché, et que tu te touches la bouche, les yeux, ou le nez, tu peux aussi attraper le virus!**

- Bon, je sais comment on attrape le virus de la grippe, mais comment ne pas l'attraper?

- **Il y a quelques règles très simples à respecter, Pam. D'abord, il faut éviter de toucher les gens, surtout quand tu sais qu'ils sont malades. Deuxième chose, il faut te laver les mains le plus souvent possible : en rentrant à la maison, avant de manger, si tu touches à la poubelle, en sortant des toilettes, quand tu éternues, que tu te mouches...**

**Tu peux te laver les mains avec de l'eau et du savon en frottant pendant 30 secondes, sans oublier le dos de la main, entre les doigts et sous les ongles.**

- Et s'il n'y a pas de lavabo?

- **Tu peux te frotter les mains avec un gel antibactérien sans rinçage.**

- Alors quand j'éternue dans ma main, il faut que je me lave les mains?

- **Oui, et c'est encore mieux si tu penses à éternuer ou à tousser dans un mouchoir en papier. Si tu n'as pas de mouchoir, il vaut mieux éternuer ou tousser sur ton bras.**

- D'accord, je ferai bien attention, mais si jamais je tombe malade quand-même?

- **Dans ce cas, il faudra bien prendre tes médicaments, te reposer bien au chaud dans ton lit et patienter. Tes parents et toi devrez respecter les gestes que je t'ai expliqué. Vous pourrez aussi vous protéger en portant un masque de protection.**

- Pendant combien de temps?

- **En général, une petite semaine suffit pour se remettre daplomb.**

*émilie davanture*

d'après le site [www.pandemie-grippale.gouv.fr/monquotidienpandemie](http://www.pandemie-grippale.gouv.fr/monquotidienpandemie).