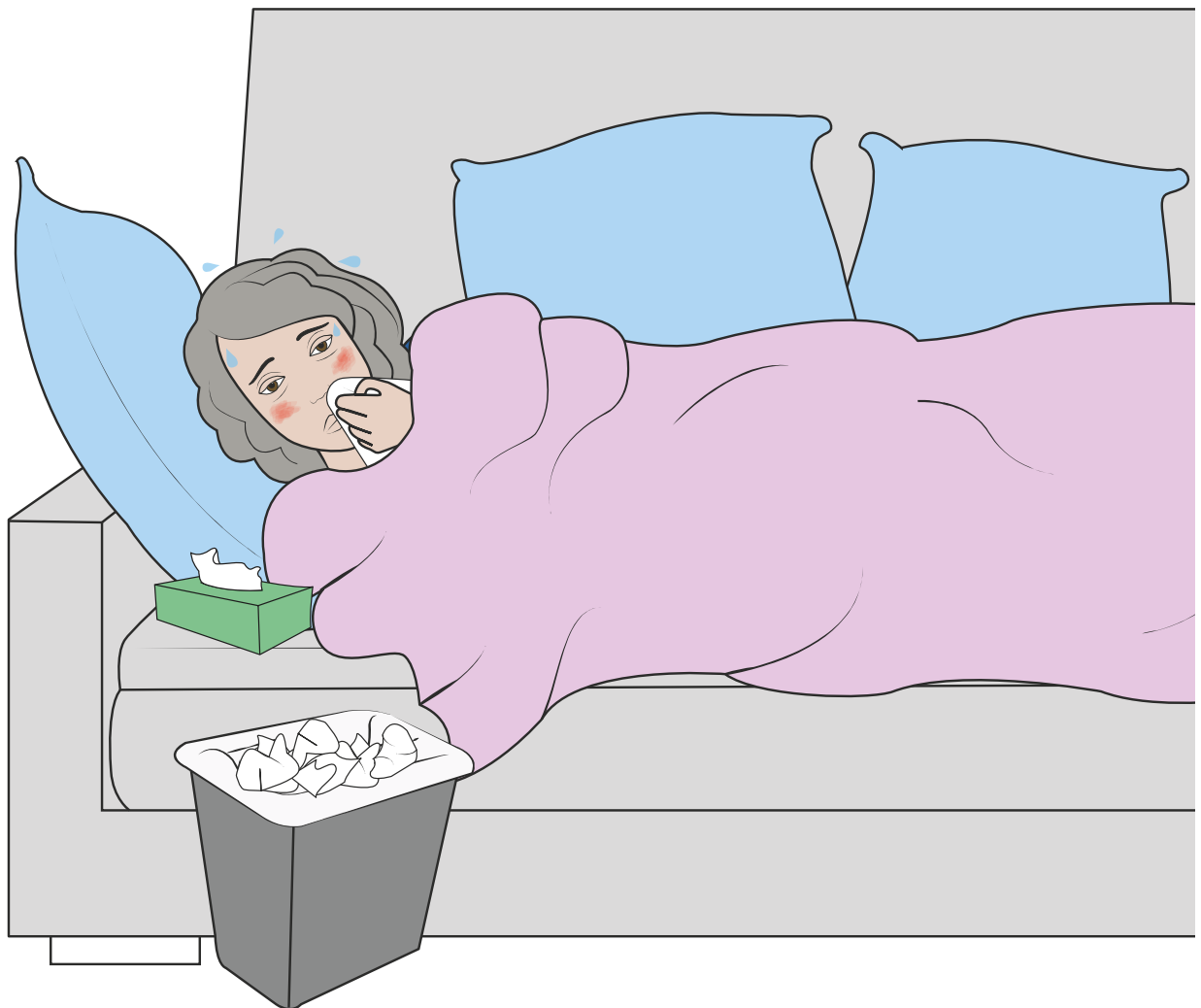


# La grippe





# C'est quoi la grippe ?

La grippe est une maladie de tout le corps.



Quand j'ai la grippe :

● j'ai de la fièvre,

● j'ai mal à la tête et au cou.



● j'ai mal aux muscles,  
ce sont des courbatures,



● je tousse,

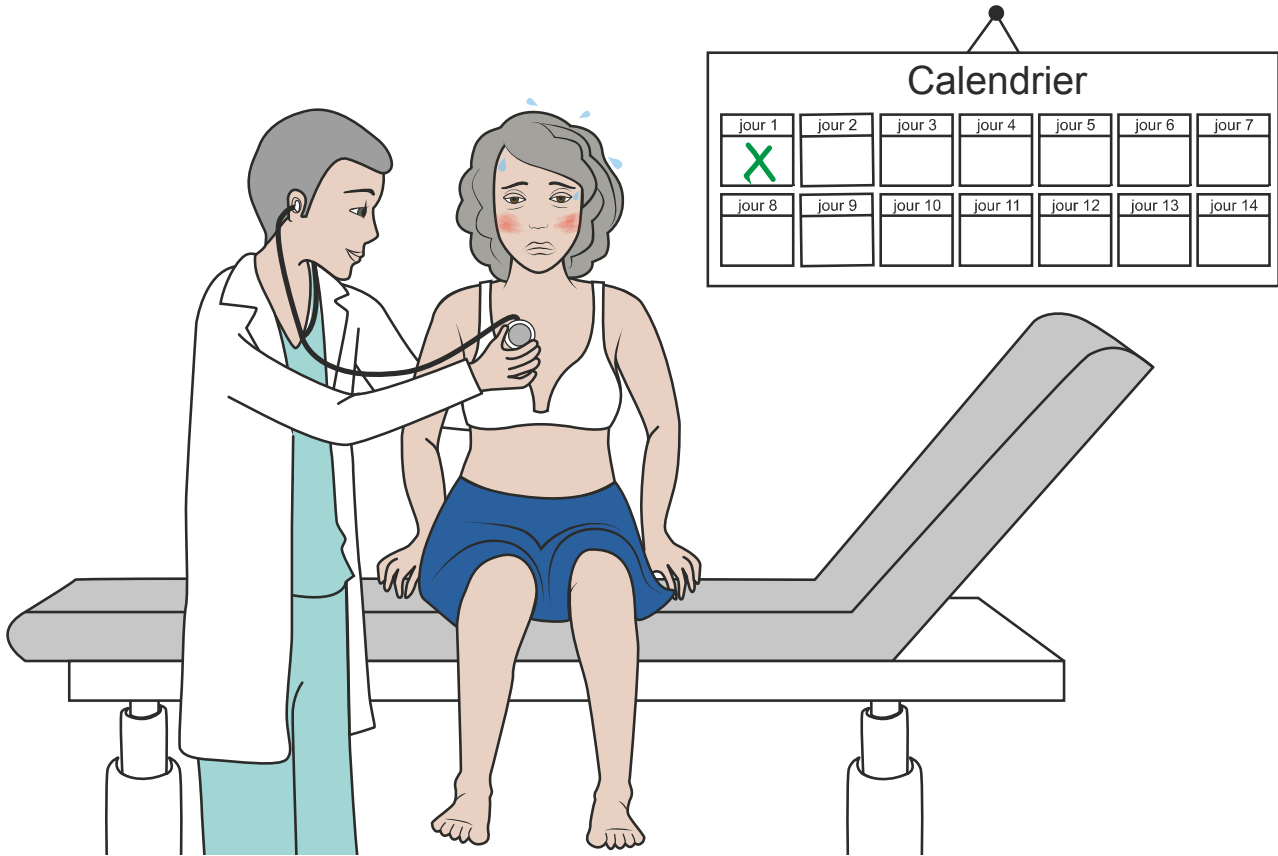


● je suis fatiguée.

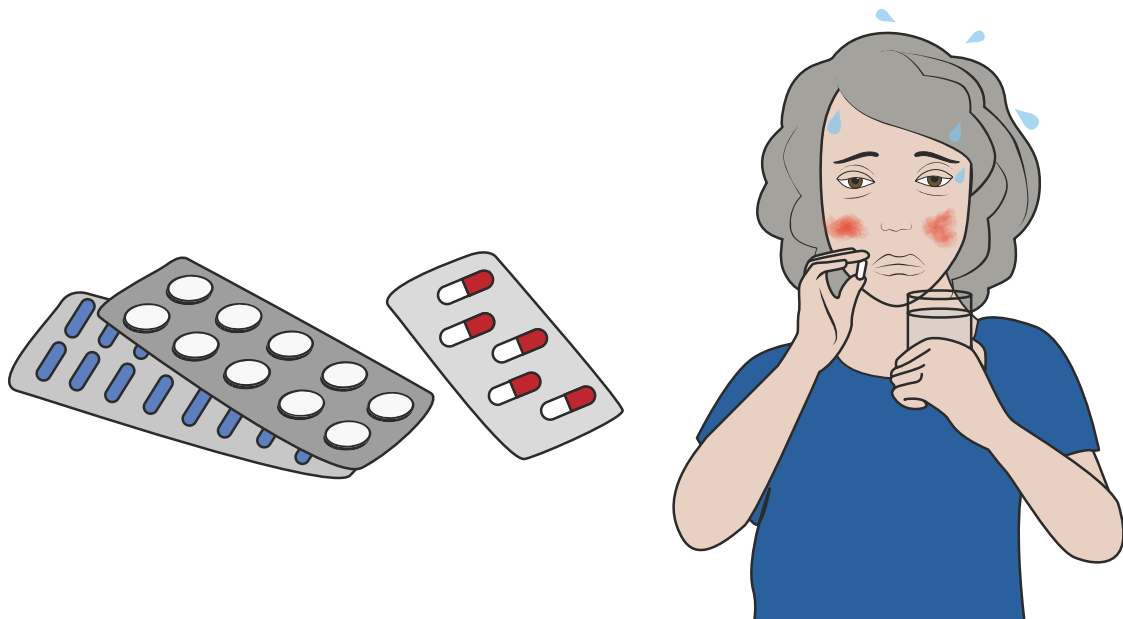


## Quand j'ai ces signes, je dois aller voir le docteur.

- Le docteur dit si j'ai la grippe.



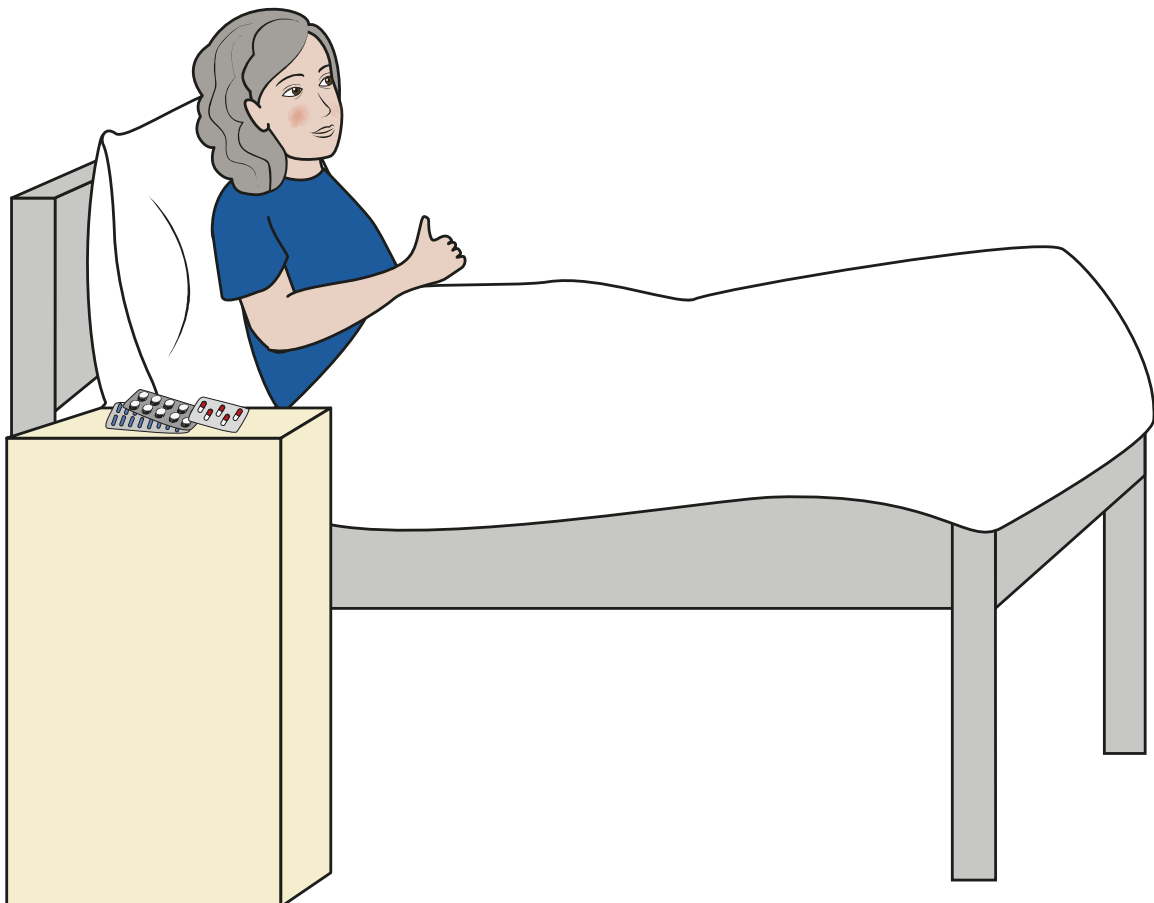
- Le docteur me donne des médicaments contre la fièvre et contre le mal de tête.



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



La grippe se guérit en quelques jours.



**La grippe peut être très grave pour :**

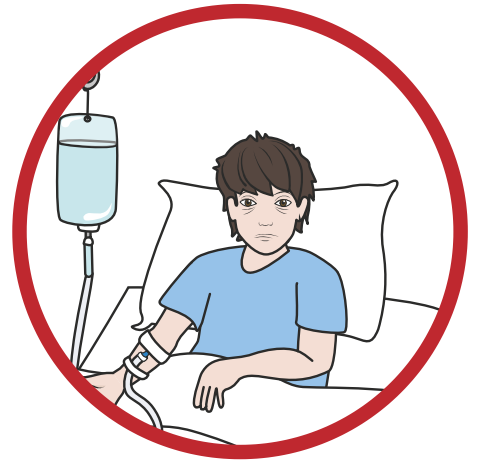
**les bébés,**



**les femmes enceintes,**



**les personnes malades,**



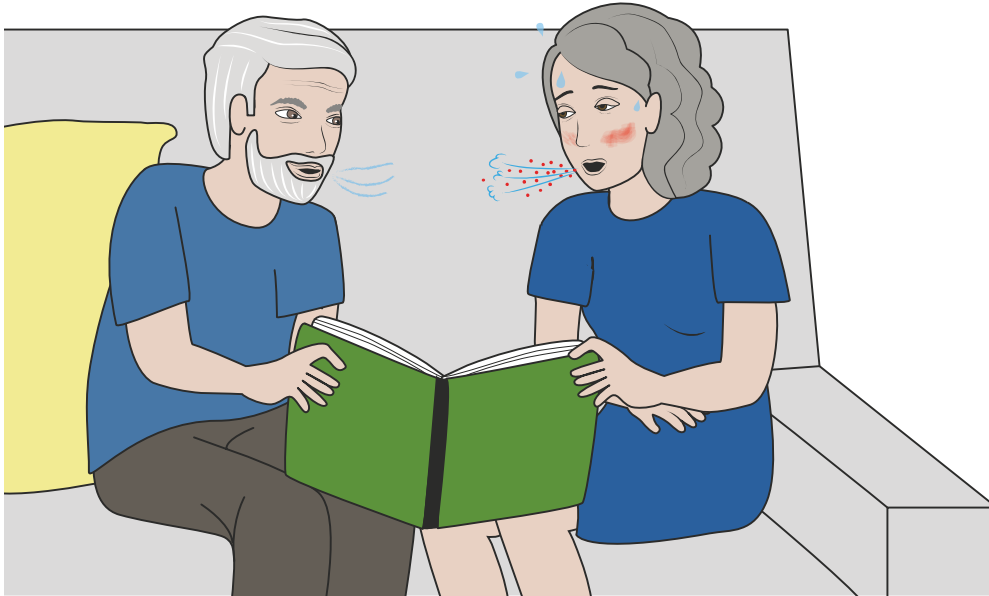
**les personnes âgées.**



# Il ne faut pas transmettre la grippe

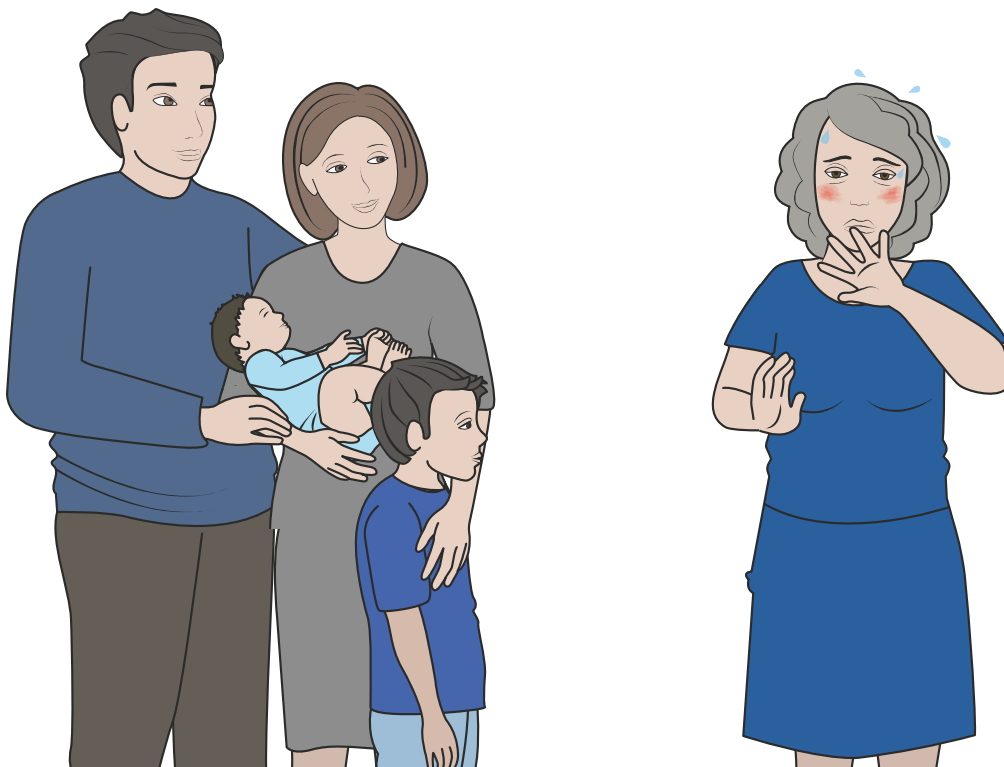
La grippe est une maladie très contagieuse.

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

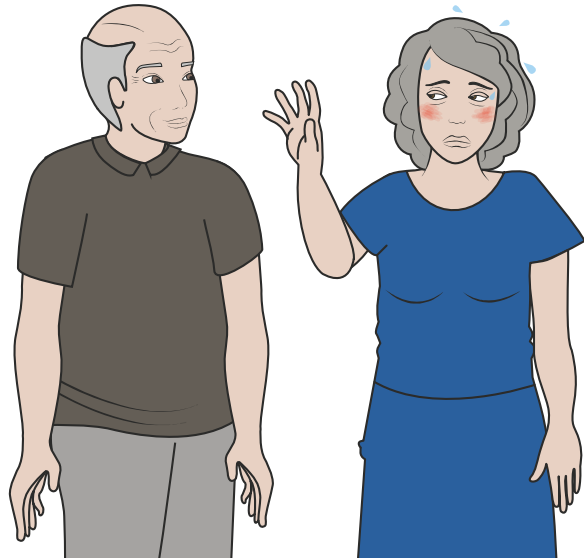


Quand j'ai la grippe j'évite le contact avec les autres.

- Je préviens les gens autour de moi.



● Je n'embrasse pas les gens.



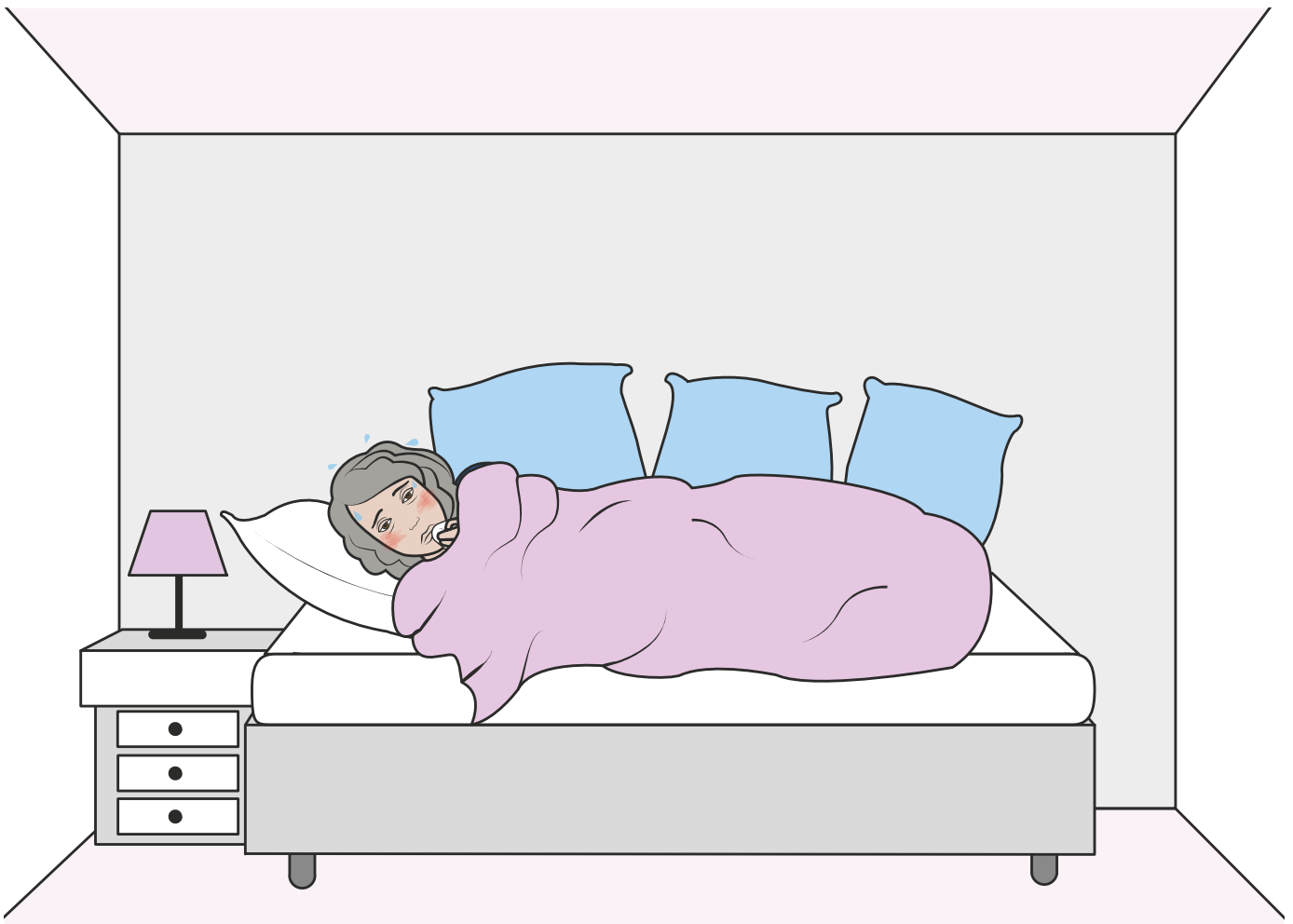
● Je ne prête pas mon verre.



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

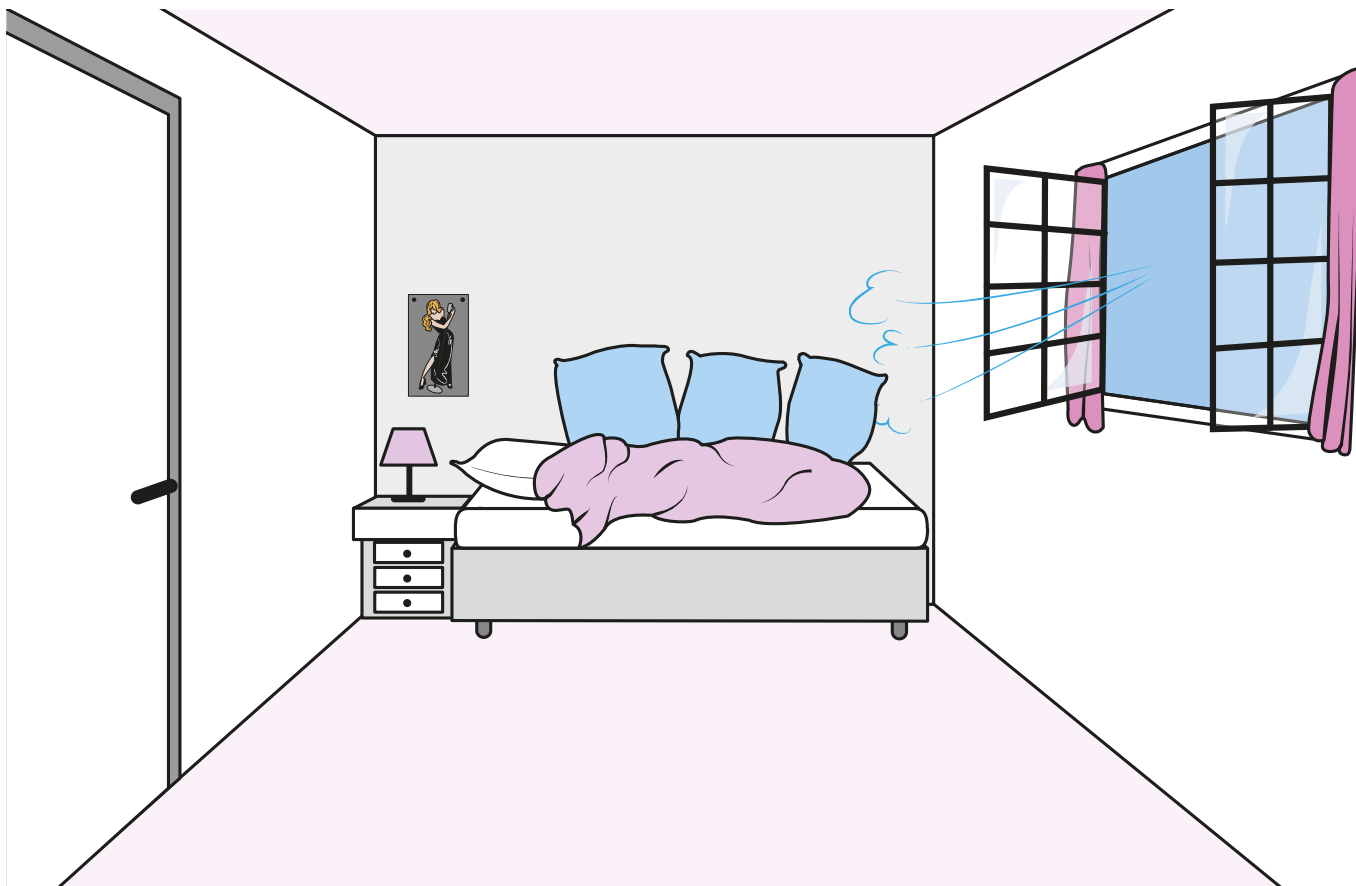


- Je reste chez moi dans ma chambre.



- **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 peux aussi utiliser un soluté hydro-alcoolique quand il n'y a pas d'eau.



● Je me lave les mains surtout après :

m'être mouché,



avoir éternué,

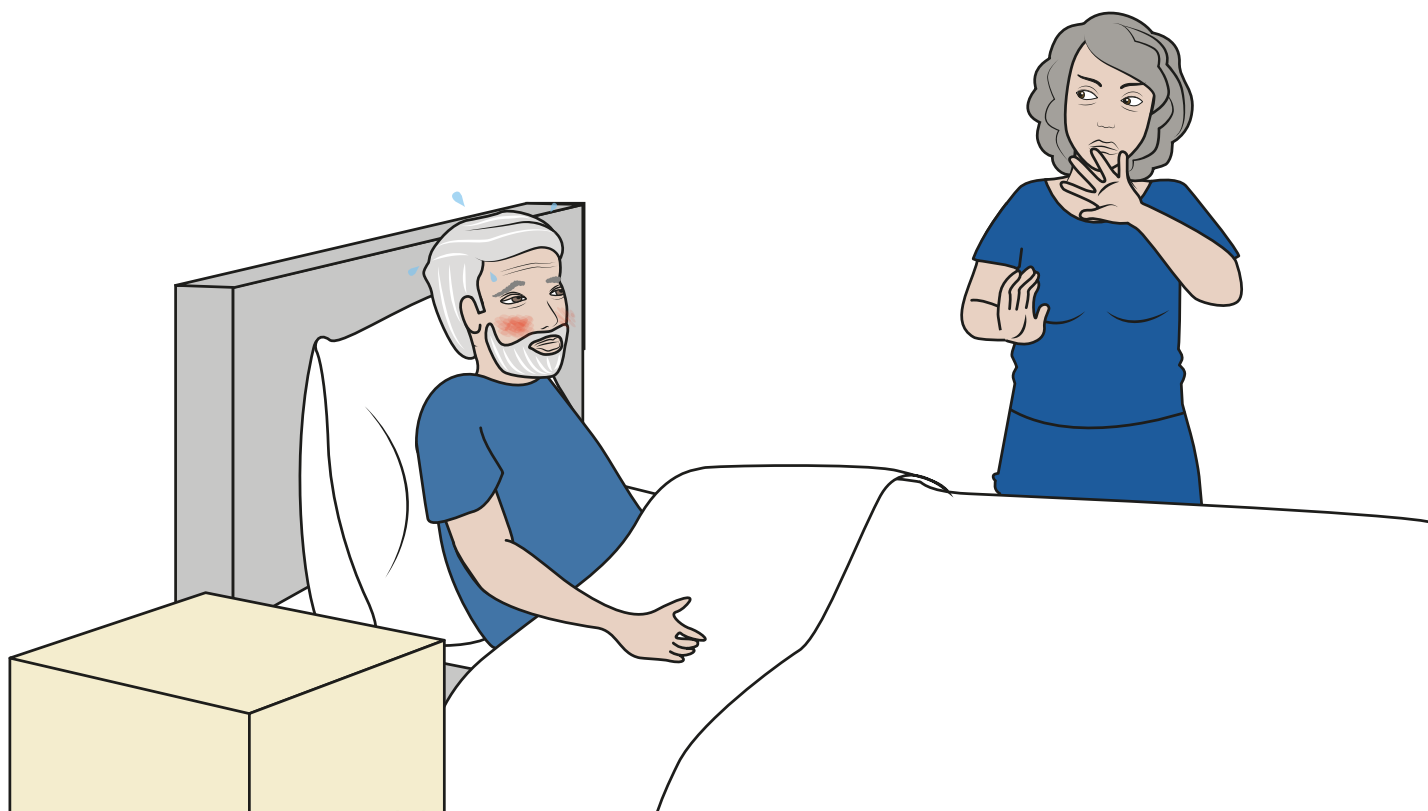


avoir toussé.



# 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,
- ou un gel désinfectant quand il n'y a pas d'eau.



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

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

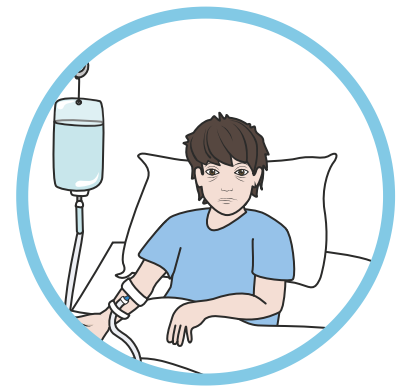
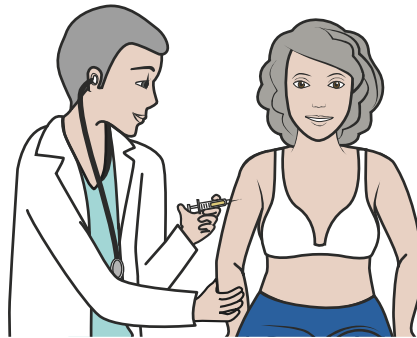
**un bébé,**



**une femme enceinte,**



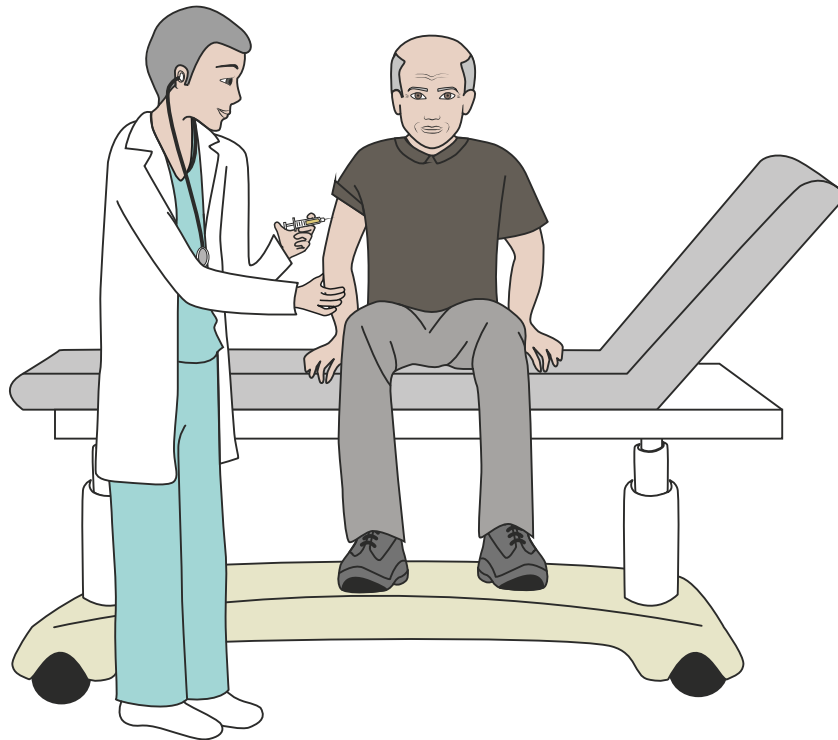
**une personne  
malade,**



**une personne âgée.**

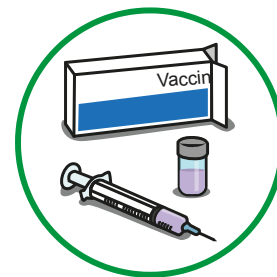


**A partir de 65 ans, le vaccin est conseillé tous les ans.**



- Il faut faire le vaccin au début du mois d'octobre.

Janvier	Fevrier	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Aout	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
									✓		



**Pour en savoir plus : [www.vaccinationinfoservice.fr](http://www.vaccinationinfoservice.fr)**



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



**Cette fiche a été validée par l'ARS Hauts de France.**







## Avec SantéBD, je comprends la santé !



### SantéBD explique la santé avec des dessins et des mots simples

Plus de 60 thèmes de santé déjà disponibles.

- Je **prépare** mes rendez-vous médicaux
- Je **communique** mieux avec les professionnels de santé
- Je **comprends** les messages de prévention
- Je **décide** avec mon docteur et mes proches

### SantéBD est disponible gratuitement

- sur le site internet [www.santebd.org](http://www.santebd.org)



- 1 Je choisis le thème de la BD

- 2 Je personnalise ma BD

Je peux choisir mon personnage,  
en fonction de mon âge et de mes difficultés.



- 3 Je regarde ou je télécharge la BD

- sur la chaîne SantéBD  YouTube

### SantéBD est créé par l'association **coactis**<sup>santé</sup>

en partenariat avec de nombreux acteurs du monde de la santé et du handicap.  
L'association s'engage en faveur de l'accès aux soins pour tous.

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier.  
Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites.  
Les illustrations sont de Frédérique Mercier. @Coactis Santé-SantéBD [contact@santebd.org](mailto:contact@santebd.org)

### Merci à nos partenaires



ARS Bourgogne-Franche-Comté  
ARS Corse / ARS Grand Est  
ARS Hauts-de-France / ARS Normandie  
ARS Nouvelle-Aquitaine / ARS Occitanie



Les outils SantéBD sont relus par des personnes avec un handicap intellectuel et respectent 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.inclusion-europe.eu/easy-to-read](http://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read)