



Les fiches conseils de la *Pharmacie La Clef d'Arve*

# Prévention grippe



- ✚ Se laver les mains plusieurs fois dans la journée et les désinfecter, particulièrement après avoir été dans un lieu public ou les transports en commun.
- ✚ Se servir d'un mouchoir en papier pour éternuer ou tousser et le jeter après usage, sinon utiliser l'intérieur de son coude.
- ✚ Avoir une bonne hygiène de vie (manger équilibré, faire du sport, bien se reposer).
- ✚ Prendre des mesures de précaution si un proche est malade (masque, éloignement).
- ✚ Les symptômes se déclarent 24 à 48h après la contamination et le malade reste contagieux pendant environ 5 à 7 jours.
- ✚ Se faire vacciner, surtout si vous faites partie des groupes à risque (enfants, femmes enceintes, personne + 65 ans ou affaiblies).
- ✚ Faire une cure préventive avec des traitements naturels (phytothérapie, homéopathie, oligoéléments, vitamines).

**Dans notre pharmacie, nous vous conseillons volontiers en vous proposant le choix entre des traitements efficaces naturels ou allopathiques.**

*La Clef d'Arve*

[www.pharmacie-laclefdarve.com](http://www.pharmacie-laclefdarve.com)

Jana Barsan, Pharmacienne responsable

110, rue de Carouge, 1205 Genève  
Fax 022 320 65 67 - Tél. 022 320 65 06

[casa@fgl.ch](mailto:casa@fgl.ch) - Livraisons gratuites

Les + Jeudi AVS Points fidélité x2 - Mercredi bébé Points fidélité x4



Les fiches conseils de la *Pharmacie La Clef d'Arve*

# Prévention grippe



- ✚ Se laver les mains plusieurs fois dans la journée et les désinfecter, particulièrement après avoir été dans un lieu public ou les transports en commun.
- ✚ Se servir d'un mouchoir en papier pour éternuer ou tousser et le jeter après usage, sinon utiliser l'intérieur de son coude.
- ✚ Avoir une bonne hygiène de vie (manger équilibré, faire du sport, bien se reposer).
- ✚ Prendre des mesures de précaution si un proche est malade (masque, éloignement).
- ✚ Les symptômes se déclarent 24 à 48h après la contamination et le malade reste contagieux pendant environ 5 à 7 jours.
- ✚ Se faire vacciner, surtout si vous faites partie des groupes à risque (enfants, femmes enceintes, personne + 65 ans ou affaiblies).
- ✚ Faire une cure préventive avec des traitements naturels (phytothérapie, homéopathie, oligoéléments, vitamines).

**Dans notre pharmacie, nous vous conseillons volontiers en vous proposant le choix entre des traitements efficaces naturels ou allopathiques.**

*La Clef d'Arve*

[www.pharmacie-laclefdarve.com](http://www.pharmacie-laclefdarve.com)

Jana Barsan, Pharmacienne responsable

110, rue de Carouge, 1205 Genève  
Fax 022 320 65 67 - Tél. 022 320 65 06

[casa@fgl.ch](mailto:casa@fgl.ch) - Livraisons gratuites

Les + Jeudi AVS Points fidélité x2 - Mercredi bébé Points fidélité x4