

SOUFFREZ-VOUS DE DIARRHÉES ?

C'est peut-être dû à des bactéries appelées les *shigelles*.



Protégez-vous et protégez votre communauté

Les *shigelles* se transmettent **TRÈS FACILEMENT** d'une personne à une autre. Si vous avez la diarrhée, **RESPECTEZ** ces règles toutes simples :



LAVEZ-VOUS LES MAINS, en particulier après être allé(e) aux toilettes.



ABSTENEZ-VOUS des relations sexuelles tant que votre diarrhée n'a pas entièrement disparu. Utilisez des méthodes barrières (telles qu'un préservatif ou une digue dentaire) au cours des rapports sexuels.



NE CUISEZ PAS pour d'autres personnes tant que vous êtes malade.



ÉVITEZ DE NAGER tant que vous n'êtes pas totalement guéri(e).

Les symptômes peuvent inclure **la diarrhée, la fièvre et les crampes**. Même si vous vous sentez mieux, vous pouvez encore transmettre les *shigelles* à d'autres personnes via vos selles (excréments) pendant plusieurs semaines.

COMMENT LES GENS SE CONTAMINENT-ILS ?

Les *shigelles* se transmettent lorsque quelqu'un a dans sa bouche des particules de selles d'une personne malade. Une quantité microscopique de selles suffit à transmettre la maladie.



Mains

Avoir des bactéries *shigelles* sur vos mains, puis toucher votre nourriture ou vous toucher la bouche.



Nourriture

Manger de la nourriture préparée par une personne malade (ou malade il y a peu de temps) des *shigelles*.



Eau

Avaler de l'eau en nageant, ou boire de l'eau contaminée par des selles porteuses de bactéries *shigelles*.



Sexe

Contacts, lors d'une relation sexuelle, avec des germes issus de selles d'une personne malade, ou malade il y a peu de temps, des *shigelles*.

Si vous pensez être contaminé(e) par les *shigelles*, parlez-en à votre médecin.