



Bonnes pratiques d'hygiène respiratoire

Réduisez la propagation des infections qui nous rendent malades!

6

précautions que vous pouvez prendre pour vous protéger,
vous et votre entourage



Restez chez vous si vous êtes malade

Cela vous évitera de transmettre des maladies respiratoires contagieuses à d'autres personnes.



Si vous êtes malade, évitez tout contact rapproché avec d'autres personnes



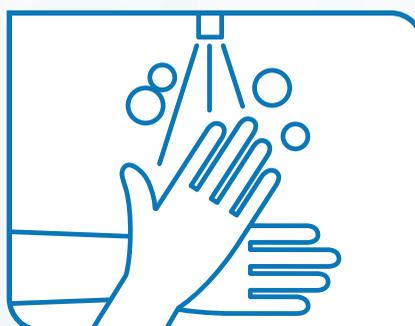
Portez un masque dans les lieux publics

Le port d'un masque bien ajusté demeure l'un des meilleurs moyens de se protéger et de protéger les autres contre la COVID-19.



Tournez-vous et couvrez votre bouche

Chaque fois que vous toussiez ou éternuez, tournez-vous et couvrez-vous le nez et la bouche avec un mouchoir. Si vous n'avez pas de mouchoir, toussiez ou éternuez dans votre coude.



Lavez-vous les mains

Lavez-vous les mains après avoir toussé, éternué ou vous être mouché. Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas de savon à portée de main.



Nettoyez ou désinfectez

Nettoyez ou désinfectez toute surface ou tout objet que vous ou une autre personne auriez pu toucher alors que vous étiez malade.