



Bonnes pratiques d'hygiène respiratoire

Comment réduire la propagation des infections qui nous rendent malades ?

6

précautions que vous pouvez prendre pour vous protéger,
vous et vos proches



Restez chez vous si vous êtes malade

Si vous devez sortir, portez un masque, surtout si vous êtes dans une salle d'attente ou dans de grandes foules.

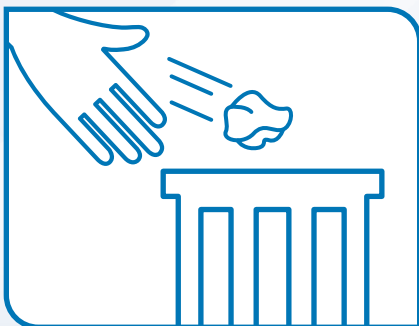


Évitez tout contact rapproché avec d'autres personnes



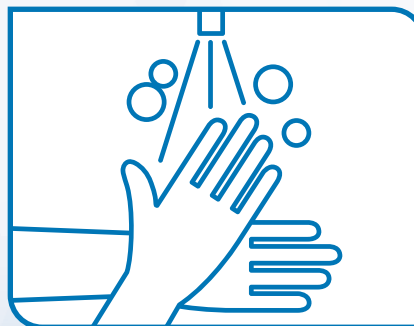
Tournez-vous et couvrez-vous

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



Jetez les mouchoirs usagés dans une poubelle

S'il n'y a pas de poubelle, placez les mouchoirs dans un petit sac en plastique jusqu'à ce que vous puissiez les jeter dans une poubelle.



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.