



JE TOUSSE, J'ÉTERNUE, JE CRACHE,

POUR ÉVITER DE DONNER MES MICROBES AUX AUTRES :

1

HYGIÈNE DES MAINS

Je me lave les mains
à l'eau et au savon
plusieurs fois par jour.



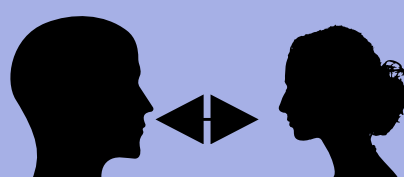
2

HYGIÈNE RESPIRATOIRE

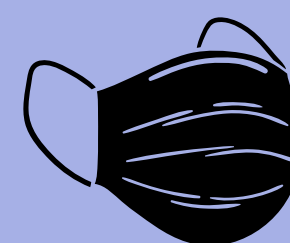
- Je tousse dans mon coude.



- Je me mouche dans un mouchoir en papier
- Je jette le mouchoir après utilisation.
- Je me lave les mains à l'eau et au savon.



ET



- J'évite les contacts avec les autres.

- Je porte un masque idéalement.

3

AÉRATION



J'aère mon habitation
10 minutes, 2 à 3 fois par jour.

4

COMMUNICATION

J'en parle au travailleur social et je
prends rendez-vous avec un
médecin.

