

Couvrez vos éternuements et votre toux

Évitez de répandre des microbes nocifs



Quand vous éternuez ou vous tousez, couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir. Jetez ensuite votre mouchoir à la poubelle.

ou



Toussez ou éternuez dans le creux de votre coude ou dans votre manche, et non dans vos mains.

Nettoyez vos mains

Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon pendant 20 secondes.



ou

Nettoyez vos mains avec un désinfectant à base d'alcool.

