

Hygiène en cas de

toux ou d'éternuement

Prévenez la grippe et d'autres infections !

1 Couvrez-vous la bouche avec un mouchoir en papier en cas de toux ou d'éternuement.



2 Jetez le mouchoir directement dans la poubelle après utilisation.

3 Lavez-vous les mains à l'eau et au savon ou utilisez une solution hydro-alcoolique.



4 Maintenez une distance physique de 1 à 1,5 mètre entre vous et les autres personnes.

Conseils

- Évitez autant que possible de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche.
- Nettoyez régulièrement les loquets, les interrupteurs, les téléphones...
- Lavez-vous régulièrement les mains à l'eau et au savon.
- Essuyez-vous toujours les mains avec des serviettes jetables en papier plutôt qu'avec une serviette éponge commune.