

Conseils pratiques pour prévenir la transmission des virus



Lorsque vous tousssez ou éternuez,

utilisez un mouchoir ou tousssez/éternuez dans le creux de votre coude. Évitez de tousser ou d'éternuer dans votre main. Jetez les mouchoirs souillés immédiatement, puis lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon.



Lorsque vous êtes malade,

restez à la maison ou gardez une distance d'au moins 2 mètres avec les gens, et ce, jusqu'à ce que vous ne présentiez plus de symptômes. Invitez les autres à faire de même.



Nettoyez régulièrement

les surfaces à la maison et au bureau, en particulier les poignées de porte, les interrupteurs, les cellulaires, les téléphones et les claviers d'ordinateur.



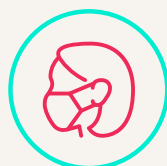
Lavez-vous les mains régulièrement,

surtout après avoir toussé, éternué ou utilisé des mouchoirs, avant et après avoir mangé ou préparé de la nourriture, après avoir caressé un animal et après être allé à la toilette. Lavez-vous les mains au savon et à l'eau tiède pendant au moins 15-20 secondes (le temps nécessaire pour chanter « Bonne fête » deux fois). Si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool. Utilisez des serviettes à usage unique, comme des serviettes en papier; évitez les essuie-mains réutilisables.



Saluez les gens d'un signe de la main

ou en leur tapant le coude au lieu de donner une poignée main, une bise ou une accolade.



Évitez de toucher votre visage,

en particulier vos yeux, votre nez ou votre bouche lorsque vos mains ne sont pas fraîchement lavées.