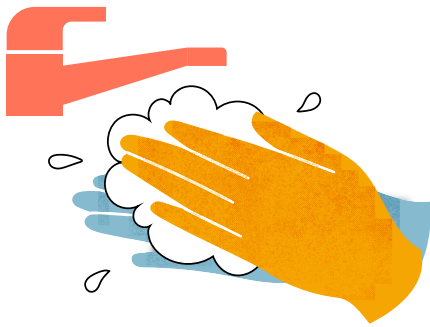




Rester en santé : Adopter de bonnes habitudes

Pour arrêter la propagation de la COVID-19, vous devez suivre toutes les ordonnances en matière de santé publique, y compris celle de l'éloignement social.

Garder ses mains propres



Lavez-vous les mains ou utilisez du désinfectant pour les mains souvent, particulièrement:

- avant et après la préparation et la consommation de nourriture;
- après avoir touché un animal domestique;
- après avoir manipulé des déchets ou du linge sale et après avoir utilisé les toilettes;
- lorsque vos mains sont visiblement sales.

Il est préférable d'utiliser de l'eau et du savon pour se laver les mains. Lorsque vous frottez bien vos mains en les lavant, vous éliminez la saleté visible et les germes. Utilisez des serviettes de papier jetables (de préférence) pour vous sécher les mains, si vous en avez. Sinon, utilisez une serviette réutilisable que vous lavez souvent.

Si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon (et si vos mains ne sont pas visiblement sales), utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool qui contient au moins 60 % d'alcool. Utilisez-en suffisamment pour recouvrir l'intérieur et le dessus des deux mains et les espaces entre vos doigts. Frottez-vous les mains jusqu'à ce qu'elles soient sèches.

La bonne manière de tousser et d'éternuer

- Couvrez votre bouche avec un mouchoir pour tousser ou éternuer. Jetez le mouchoir et lavez-vous les mains ou utilisez un désinfectant à base d'alcool immédiatement.
- Si vous n'avez pas de mouchoirs, tousssez et éternuez dans le creux de votre coude, pas dans votre main.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche. Si vous devez vous toucher le visage, lavez-vous les mains avant.

