

# Tousser ou éternuer

## sans contaminer



**1** Couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir de papier lorsque vous tousssez ou éternuez.



**2** Jetez le mouchoir de papier à la poubelle.



**3** Si vous n'avez pas de mouchoir de papier, tousssez ou éternuez dans le pli de votre coude ou le haut de votre bras.



**4** Lavez-vous les mains souvent. Si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, utilisez un produit antiseptique.

SI VOUS ÊTES MALADE, ÉVITEZ DE RENDRE VISITE À VOS PROCHES.