

PROTÉGEZ LA SANTÉ DES AUTRES !

# Tousser ou éternuer sans contaminer



1

Couvrez votre bouche  
et votre nez avec  
un mouchoir de papier  
lorsque vous toussiez  
ou éternuez.



2

Jetez le mouchoir  
de papier  
à la poubelle.



3

Si vous n'avez pas  
de mouchoir de papier,  
toussez 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.**

Québec.ca