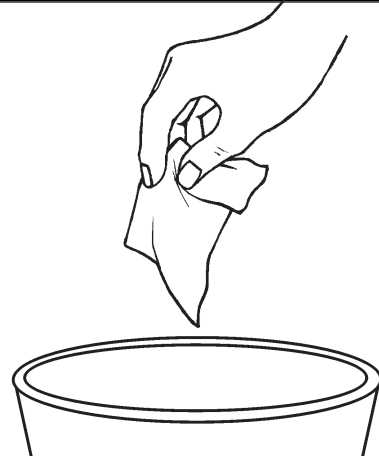


Couvrez votre toux



1. Quand vous toussiez, éternuez ou vous mouchez, couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir.



2. Jetez le mouchoir souillé à la poubelle.



3. Si vous n'avez pas de mouchoir, toussiez ou éternuez dans votre manche, et non dans vos mains.



4. Lavez-vous les mains à l'eau savonneuse ou avec un désinfectant pour les mains (contenant au moins 60 % d'alcool).

Empêchez la transmission des germes

Couvrez toujours votre toux

- Se couvrir la bouche pour tousser ou éternuer peut empêcher la transmission des germes.
- Si vous n'avez pas de mouchoir, toussiez ou éternuez dans votre manche.
- Se tenir à une distance de plus de 1 mètre (3 pieds) des personnes qui toussent ou éternuent.

Empêchez les germes de se transmettre : Couvrez-vous toujours en toussant

Pourquoi devrais-je couvrir ma bouche et mon nez avec un mouchoir si je tousse ou j'éternue?

Les germes tels que la grippe, les virus de la grippe et même la coqueluche peuvent se transmettre en toussant ou en éternuant. Lorsque vous toussiez ou que vous éternuez dans vos mains, elles transportent et transmettent alors ces germes. Lorsque vous touchez à une autre personne ou à un objet comme une poignée de porte, un pôle de métro, un téléphone ou un clavier d'ordinateur avec les mains sales, vous transmettez des germes. La personne qui ramasse ces germes sur ses mains, peut tomber malade si elle ne se lave pas les mains avant de se toucher à la bouche, au nez ou aux yeux.

Comment puis-je empêcher les germes de se transmettre lorsque je suis malade?

Pour empêcher les germes de se transmettre :

- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez.
- Mettez les mouchoirs utilisés à la poubelle. Lavez-vous les mains à l'eau chaude et au savon ou avec un désinfectant à base d'alcool.
- Si vous n'avez pas de mouchoir, toussiez ou éternuez dans votre bras et non pas dans vos mains.
- Gardez vos distances (plus d'un mètre / trois pieds) des autres.
- Restez chez-vous si vous êtes malade.
- Ne partagez pas vos ustensiles (c.-à.-d., tasses ou pailles), brosses à dents ou serviettes.

Comment puis-je demeurer en santé?

- Gardez vos mains propres. Lavez-vous les mains à l'eau chaude et au savon. Lorsque vos mains ne sont pas visiblement sales, vous pouvez vous servir d'un désinfectant à base d'alcool avec au moins 60% d'alcool.
- Ne vous touchez pas les yeux, le nez ou la bouche. Les germes se transmettent souvent lorsque vous touchez à quelque chose qui est contaminé de germes et que vous touchez ensuite vos yeux, votre nez ou votre bouche avec des mains malpropres.
- Gardez vos distances (plus d'un mètre / trois pieds) des gens qui toussent ou qui éternuent.
- Faites-vous vacciner contre la grippe (vaccin antigrippal) chaque année.
- Ayez de bonnes habitudes d'hygiène de vie – mangez des aliments santé, faites régulièrement de l'exercice et reposez-vous suffisamment.

Où puis-je obtenir de plus amples renseignements?

Appelez Toronto Health Connection : 416 338-7600, TELETYPE : 416 392-0658, ou visitez le site Web à www.toronto.ca/health.