PRÉVENIR LA PROPAGATION DES GERMES

Utilisez des couches de protection

1



Gardez vos mains propres

2



Couvrez-vous la bouche et le nez lorsque vous toussez ou éternuez et gardez vos distances

3



Restez à la maison lorsque vous êtes malade

4



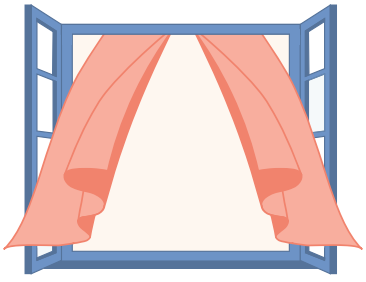
Envisagez de porter un masque

5



Nettoyez et désinfectez les surfaces

6



Choisissez des espaces bien ventilés

PRÉVENIR LA PROPAGATION DES GERMES

Utilisez des couches de protection

Gardez vos mains propres

- Les mains peuvent transporter et propager des germes.
- Tousser ou éternuer dans ses mains peut contribuer à propager les germes.
- Les germes peuvent pénétrer dans votre organisme si vous touchez vos yeux, votre nez ou votre bouche avec des mains sales.
- Nettoyez vos mains avec de l'eau et du savon ou avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool (concentration de 70 % à 90 %).
- Des mains propres contribuent à prévenir la propagation des germes.

Couvrez-vous la bouche et le nez lorsque vous toussez ou éternuez et gardez vos distances

- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir lorsque vous toussez, éternuez ou vous mouchez.
- Si vous n'avez pas de mouchoir, toussez ou éternuez dans le haut de votre manche ou dans le pli de votre coude, et non dans vos mains.
- Nettoyez vos mains avec de l'eau et du savon ou avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool (concentration de 70 % à 90 %).
- Jetez les mouchoirs utilisés à la poubelle.
- Si vous devez tousser ou éternuer, gardez vos distances (plus de 2 mètres ou 6 pieds) des autres personnes.

Restez à la maison lorsque vous êtes malade

- Restez à la maison lorsque vous êtes malade afin de contribuer à prévenir la propagation des germes.
- Retournez au travail ou à l'école lorsque vous vous sentez mieux et que vous n'avez plus de fièvre.

Envisagez de porter un masque

- Portez un masque si vous êtes malade ou si vous êtes en présence d'une personne malade.
- Portez un masque dans les endroits où il est obligatoire, comme les hôpitaux, les établissements de soins de longue durée, les lieux de travail ou les commerces qui ont leurs propres règles concernant le port du masque.
- Envisagez de porter un masque dans les endroits intérieurs achalandés où la circulation de l'air est insuffisante.

Choisissez des espaces bien ventilés

- Les germes se propagent plus facilement lorsque les gens se trouvent à l'intérieur dans des espaces bondés.
- Améliorez la circulation de l'air à l'intérieur en utilisant des ventilateurs et en ouvrant les fenêtres, et passez du temps dans des espaces bien ventilés lorsque cela est possible.

Nettoyez et désinfectez les surfaces fréquemment touchées

- Nettoyez les objets et les surfaces que vous touchez souvent, comme les poignées de porte, les téléphones, les télécommandes et les interrupteurs, afin de contribuer à prévenir la propagation des germes.

Où puis-je obtenir plus d'information?

Appelez Toronto Health Connection au 416 338-7600; ATS : 416 392-0658;
ou consultez notre site Web à **www.toronto.ca/health**.