

7 TIPS TO PREVENT VIRUSES

Stay clear of viruses this winter!

Prevention

- 1 Wash your hands
- 2 Cover your nose and mouth with the crook of your elbow when you cough or sneeze
- 3 Blow your nose with a tissue and then throw it away
- 4 Avoid touching your face, particularly your nose and mouth

And when you're ill

- 5 Stay at home, go out as little as possible, contact a doctor if necessary
- 6 Limit direct and indirect contact (via objects)
- 7 Wear a mask, especially when you are around vulnerable people

These seven tips are our protective shield against winter viruses.



LES 7 GESTES BARRIÈRES

Ne laissons pas les virus nous gâcher l'hiver !

En prévention

- 1 Se laver les mains
- 2 Se couvrir le nez et la bouche avec le pli du coude quand on tousse ou on éternue
- 3 Se moucher dans un mouchoir à usage unique
- 4 Éviter de se toucher le visage, en particulier le nez et la bouche

Et quand on est malade

- 5 Rester chez soi, limiter les sorties, contacter le médecin si besoin
- 6 Limiter les contacts directs et indirects (via les objets)
- 7 Porter un masque, notamment lorsqu'on est en contact avec des personnes fragiles

Ces 7 gestes constituent notre bouclier de protection contre les virus de l'hiver.

