

Couvrez votre toux



Quand vous toussiez ou éternuez, couvrez votre bouche et votre nez à l'aide d'un mouchoir
ou

toussez ou éternuez dans la partie supérieure de votre manche, et non dans vos mains.



Jetez les mouchoirs souillés à la poubelle.



Lavez-vous les mains

après avoir toussé ou éternué.



Lavez-vous les mains à l'eau chaude et savonneuse
ou

nettoyez-les à l'aide d'un rince-mains à base d'alcool.

