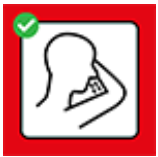




Tousser et éternuer dans un mouchoir ou dans le creux du coude



Se moucher, éternuer, cracher ou tousser : les virus se propagent rapidement si on ne respecte pas les règles de comportement à ce propos.

Comment puis-je réduire le risque de propagation ?

- Couvrez-vous le nez et la bouche quand vous toussiez ou éternuez, de préférence avec un mouchoir en papier.
- Si vous n'avez pas de mouchoir sur vous, toussiez et éternuez dans le creux du coude et non dans vos mains. Si vous utilisez vos mains malgré tout, lavez-les si possible tout de suite soigneusement avec de l'eau et du savon.
- Mouchez-vous seulement avec des mouchoirs en papier à usage unique (pas de mouchoirs en tissu).
- Si vous devez cracher, faites-le dans un mouchoir en papier.
- Lavez-vous les mains après avoir toussé, éternué ou craché.
- Utilisez un mouchoir en papier à usage unique et jetez-le ensuite dans une poubelle.