

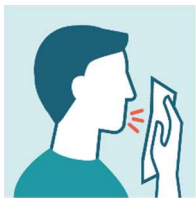
Aides à empêcher la propagation des maladies

Fais chaque jour des actions afin de prévenir la propagation des virus des maladies respiratoires tels que le rhume et la grippe:



Laves souvent tes mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes, spécialement après avoir été aux toilettes ou après tu t'es mouché(e) et avant de manger.

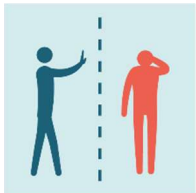
Si tu ne disposes pas de savon et d'eau, utilises un désinfectant pour les mains à base d'alcool contenant au moins 60 % d'alcool.



Couvres ta toux ou ton éternuement dans le creux de ton coude ou dans un mouchoir en papier.



Ne touches pas tes yeux, ton nez ou ta bouche si tu n'a pas lavé tes mains.



Ne t'approches pas des personnes malades.



Restes à la maison si tu es malade.



Nettoyes et désinfectes régulièrement les objets et les surfaces.

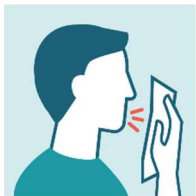
Help Keep Illness from Spreading

Take actions every day to help prevent the spread of respiratory viruses like cold and flu:



Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds — especially after using the bathroom or blowing your nose, and before eating.

If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol.



Cover your cough or sneeze into your elbow or a tissue.



Don't touch your eyes, nose or mouth with unwashed hands.



Stay away from people who are sick.



Stay home when you are sick.



Clean and disinfect objects and surfaces regularly.