

# Protégez-vous et protégez les autres!

## Aidez à stopper la propagation des virus.



Couvrez-vous la bouche et le nez avec un papier-mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez.



Pas de mouchoir?  
Toussez ou éternuez dans votre coude, pas dans vos mains.



Lavez-vous souvent les mains à l'eau chaude et au savon ou utilisez un désinfectant pour les mains.



Restez à la maison si vous êtes malade.

**Se laver les mains** est important pour arrêter les propagations microbiennes et pour éviter de tomber malade. Restez en bonne santé. Lavez-vous les mains souvent et pendant **au moins 20 secondes**.

Adapté de « Protect Yourself... and others from influenza » (protégez-vous et les autres contre la grippe). Arrêtez la propagation des virus qui nous rendent tous malades! © Province de la Colombie-Britannique. Tous droits réservés. Adapté avec l'autorisation de la province de la Colombie-Britannique.