

C'est la saison des rhumes et de la grippe. Rappelez-vous de...

# laver, couvrir et prévenir



**Lavez-**  
vous les mains



**Couvrez-**  
vous la bouche et le  
nez avec un mouchoir  
ou votre manche quand  
vous tousssez ou éternuez



**Prévenez**

la propagation de votre  
virus - restez à la maison  
et reposez-vous

  
Newfoundland  
Labrador

[www.health.gov.nl.ca/health/](http://www.health.gov.nl.ca/health/)