

d'Influenza Pandémie

Trois étapes pour demeurer en bonne santé

Demeurez en bonne santé et arrêtez la propagation des **maladies infectieuses** en suivant cette routine toute simple en trois étapes.

LAVEZ-VOUS LES MAINS

Rien ne vaut un bon lavage des mains. Utilisez de l'eau chaude et beaucoup de savon sur toute la surface de vos mains. Continuez à vous laver les mains pendant 20 secondes en s'assurant de conserver la mousse. Rincez-vous bien les mains avec de l'eau chaude et séchez les complètement avec une serviette propre.

Lavez vous les mains souvent, en particulier après avoir éternué et toussé, avant et après les repas et après avoir été aux toilettes.

Un gel pour les mains à base d'alcool est une solution de rechange pratique en l'absence de savon.

COUVREZ-VOUS

Lorsque vous toussiez ou éternuez, utilisez un mouchoir ou levez votre bras à la hauteur de votre visage et servez-vous de votre manche comme protection. **Si vous êtes vraiment malade et avez une fièvre, restez à la maison!**

NETTOYEZ

Les poignées de porte, les interrupteurs, les téléphones, les claviers et autres surfaces peuvent être contaminés par toutes sortes de bactéries et de virus. Nettoyez et désinfectez régulièrement ces surfaces.

Dites à votre famille et à vos amis de suivre aussi ces étapes. Si vous avez des enfants, apprenez leur comment se laver les mains, se couvrir le visage et nettoyer comme vous le faites!



Pour de plus amples renseignements, consultez le site www.influenza.gc.ca ou composez le numéro sans frais | 800 454-8302



Public Health
Agency of Canada

Agence de santé
publique du Canada

Canada