

PROTECT YOURSELF FROM THE SPREAD OF GERMS

Wash your hands with soap and water

- > Before and after eating, or handling food.
- > After using the toilet or changing a diaper.
- > After wiping or blowing your nose, handling used tissues, or coughing or sneezing into your hands.
- > After contact with body fluids (e.g. blood, vomit, saliva).
- > Use alcohol-based hand sanitizer if soap and water are not available.



PROTÉGEZ-VOUS DE LA PROPAGATION DES MICROBES

Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau

- > Avant et après avoir mangé, ou manipulé des aliments.
- > Après être allé aux toilettes ou avoir changé une couche.
- > Après s'être mouché ou essuyé le nez, après avoir touché à des mouchoirs utilisés ou après avoir toussé ou éternué dans ses mains.
- > Après avoir été en contact avec des liquides organiques (p. ex. sang, vomi, salive).
- > Utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool si vous n'avez pas accès à du savon et à de l'eau.

Avoid close contact with others

- > Wash your hands after contact with people who are sick.
- > Avoid sharing utensils used for eating or drinking.
- > Avoid touching your eyes, nose and mouth.



Évitez les contacts étroits avec les autres

- > Lavez-vous les mains après avoir été en contact avec des personnes qui sont malades.
- > Évitez de partager vos ustensiles pour manger ou boire.
- > Évitez de toucher vos yeux, votre nez et votre bouche.

Cover your sneeze or cough

- > Use a tissue to cover your mouth and nose when sneezing or coughing **OR sneeze and cough into your arm.**
- > Dispose of used tissues.
- > Wash your hands afterwards.



Couvrez-vous lorsque vous tousssez ou éternuez

- > Utilisez un mouchoir pour vous couvrir la bouche et le nez lorsque vous éternuez ou tousssez **OU éternuez et tousssez dans le creux de votre bras.**
- > Jetez les mouchoirs utilisés.
- > Lavez-vous les mains par la suite.

PROTÉGEZ-VOUS DE LA PROPAGATION DES MICROBES

Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau

- > Avant et après avoir mangé, ou manipulé des aliments.
- > Après être allé aux toilettes ou avoir changé une couche.
- > Après s'être mouché ou essuyé le nez, après avoir touché à des mouchoirs utilisés ou après avoir toussé ou éternué dans ses mains.
- > Après avoir été en contact avec des liquides organiques (p. ex. sang, vomi, salive).
- > Utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool si vous n'avez pas accès à du savon et à de l'eau.



PROTECT YOURSELF FROM THE SPREAD OF GERMS

Wash your hands with soap and water

- > Before and after eating, or handling food.
- > After using the toilet or changing a diaper.
- > After wiping or blowing your nose, handling used tissues, or coughing or sneezing into your hands.
- > After contact with body fluids (e.g. blood, vomit, saliva).
- > Use alcohol-based hand sanitizer if soap and water are not available.

Évitez les contacts étroits avec les autres



Avoid close contact with others

- > Lavez-vous les mains après avoir été en contact avec des personnes qui sont malades.



- > Wash your hands after contact with people who are sick.

- > Évitez de partager vos ustensiles pour manger ou boire.



- > Avoid sharing utensils used for eating or drinking.

- > Évitez de toucher vos yeux, votre nez et votre bouche.



- > Avoid touching your eyes, nose and mouth.

Couvrez-vous lorsque vous tousssez ou éternuez

- > Utilisez un mouchoir pour vous couvrir la bouche et le nez lorsque vous éternuez ou tousssez **OU éternuez et tousssez dans le creux de votre bras.**



Cover your sneeze or cough

- > Jetez les mouchoirs utilisés.



- > Dispose of used tissues.

- > Lavez-vous les mains par la suite.



- > Wash your hands afterwards.