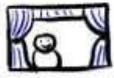


# 5 ASTUCES CONTRE LE CORONAVIRUS



RESTER À L'INTÉRIEUR



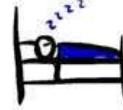
PROFITER D'ESPACES TRANQUILLES À L'EXTÉRIEUR



GARDER UNE DISTANCE DE 2M



PROMENER MENER VOTRE CHEN



À FAIRE: RESTER AU LIT



À FAIRE: REGARDER LA TÉLÉ



À NE PAS FAIRE: TRANSPORT COLLECTIF

## ÉVITER LES FOULES

### QUAND:

- ✓ SI VOUS VOUS SENTEZ MALADE
- ✓ SI VOUS VOUS SENTEZ BIEN JUSQU'À CE QUE L'ÉPIDÉMIE SOIT TERMINÉE DANS VOTRE RÉGION

### COMMENT:

- ✓ 'FOULE' SIGNIFIE UN GRAND NOMBRE DE PERSONNES
- ✓ 'GRAND' SIGNIFIE QUE VOUS NE POUVEZ PAS GARDER 2 M DE DISTANCE
- ✓ ÉVITER LES POIGNÉES DE MAINS
- ✓ IMPORTANT MÊME SI VOUS ÊTES EN BONNE SANTÉ

## RESTER À LA MAISON SI VOUS ÊTES MALADE

### QUAND:

- ✓ FIÈVRE
- ✓ TOUX
- ✓ RESPIRATION DIFFICILE

### COMMENT:

- ✓ RESTER À LA MAISON, MÊME QUAND LES SYMPTÔMES ONT DISPARU, JUSQU'À CE QUE LE MÉDECIN SOIT OK
- ✓ APPELER VOTRE MÉDECIN AVANT DE RECOURIR À DES SOINS
- ✓ ÉVITER LES ENDROITS PUBLICS, ÉCOLE, OU TRAVAIL
- ✓ NE PAS VOYAGER EN TRANSPORT COLLECTIF, TAXI, OU COVOITURAGE
- ✓ PORTER UN MASQUE SI VOUS DEVEZ SORTIR



POIGNÉES DE PORTE



ROBINETTERIE



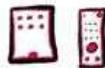
SIÈGE DE TOILETTE



INTERRUPTEURS



COMPTOIRS ET TABLES



TÉLÉPHONES ET TÉLÉCOMMANDES



DANS UN MOUCHOIR



DANS VOTRE MANCHE OU COUDE

## NETTOYER SOUVENT LES SURFACES UTILISÉES FRÉQUEMMENT

### QUAND:

- ✓ UNE FOIS PAR JOUR
- ✓ APRÈS USAGE INTENSIF
- ✓ QUAND UTILISÉ PAR UNE PERSONNE MALADE

### COMMENT:

- ✓ SAVON ET EAU FONT L'AFFAIRE
- ✓ ALCOOL MÉNAGER, SI À PLUS DE 70%
- ✓ EAU DE JAVEL DILUÉE 20 mL PAR 950 mL D'EAU

## COUVRIR LA TOUX ET LES ÉTERNUEMENTS

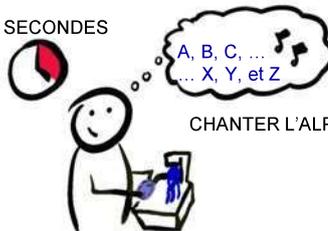
### QUAND:

- ✓ SI VOUS ÊTES MALADE
- ✓ SI VOUS AVEZ DES ALLERGIES
- ✓ SI VOUS CUISINEZ AVEC TROP DE POIVRE

### COMMENT:

- ✓ METTRE VOTRE MOUCHOIR JETABLE À LA POUBELLE
- ✓ LAVER VOS MAINS IMMÉDIATEMENT APRÈS

20 SECONDES



CHANTER L'ALPHABET

## NETTOYER SOUVENT VOS MAINS

### QUAND:

- ✓ EN ENTRANT DANS UN BÂTIMENT
- ✓ EN ARRIVANT À LA MAISON
- ✓ APRÈS ÊTRE ALLÉ AUX TOILETTES
- ✓ APRÈS AVOIR ÉTÉ DANS UNE FOULE
- ✓ APRÈS TOUX ET ÉTERNUEMENT
- ✓ APRÈS AVOIR PRIS LE BUS, LE TRAIN, LE COVOITURAGE, OU LE MÉTRO
- ✓ AVANT DE MANGER OU CUISINER

### COMMENT:

- ✓ SAVON ET EAU SONT LES MEILLEURS
- ✓ GEL DÉSINFECTANT EST OK
- ✓ LES DEUX CÔTÉS DE VOS MAINS
- ✓ SOUS LES ONGLES
- ✓ ENTRE VOS DOIGTS
- ✓ NE PAS OUBLIER LES POUCES
- ✓ SÉCHER COMPLÈTEMENT

@epiellie  
@benjaminlinas  
@the\_BMC

