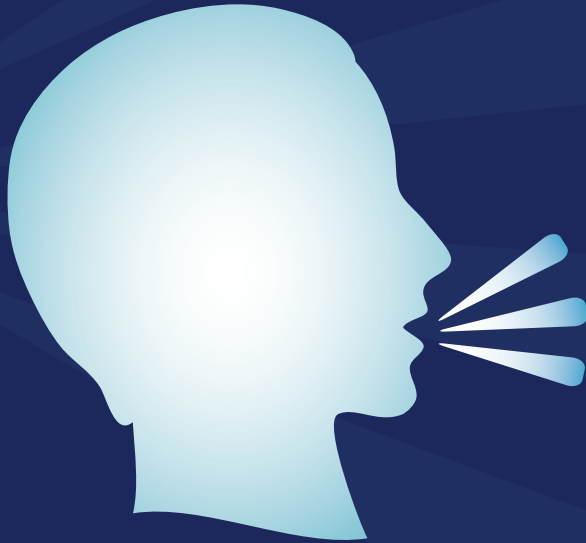


INFORMATION DU PUBLIC

HYGIÈNE RESPIRATOIRE

Arrêtez la propagation des microbes
qui vous rendent malades



Pourquoi faut-il se couvrir quand on tousse ou éternue?

Des maladies comme la grippe et le rhume se propagent par :

- la toux et les éternuements;
- des mains sales.

• Ces maladies se propagent rapidement là où il y a beaucoup de gens en contact étroit.

Comment arrêter la propagation des microbes?

- Il faut se couvrir le nez et la bouche avec la manche ou l'épaule.
- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir si vous toussiez ou éternuez.
- Jetez immédiatement les mouchoirs usagés à la poubelle.
- Tournez la tête si vous toussiez ou éternuez devant une autre personne.
- Si vous n'avez pas de mouchoir, éternuez ou toussiez dans votre manche.
- Après avoir toussé ou éternué, lavez-vous toujours les mains à l'eau savonneuse ou avec un désinfectant pour les mains.
- Si des symptômes de toux, de difficultés respiratoires ou de fièvre font leur apparition, protégez les autres en vous abstenant de les côtoyer.
- Si la toux ou la fièvre persiste, consultez votre fournisseur de soins.
- Restez chez vous lorsque vous êtes malade et soignez-vous.
- Ne prêtez pas votre cutellerie, votre verre, vos serviettes, ni d'autres articles personnels.



Comment puis-je rester en bonne santé?

- Lavez-vous les mains souvent à l'eau savonneuse ou avec un désinfectant pour les mains.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche.
 - Évitez d'entrer en contact étroit avec des personnes malades.
- Faites-vous vacciner! Consultez votre fournisseur de soins pour savoir ce qui vous convient.

À la clinique ou à un établissement de santé

- Appliquez les règles d'hygiène respiratoire.
- Il se peut que votre fournisseur de soins vous demande de porter un masque pour protéger les autres.
- Ne vous inquiétez pas si les membres du personnel ou d'autres personnes portent un masque. C'est pour arrêter la propagation des microbes.

Pour de plus amples renseignements

Shared Health | 1502 – 155 Carlton St.
Winnipeg, MB R3C 3H8 | Ph. 204-926-8005
info@sharedhealthmb.ca

sharedhealth.mb.ca