



Se laver  
les mains  
régulièrement

**Se laver les mains à  
l'eau et au savon ou, à  
défaut, avec une  
solution hydro-  
alcoolique**



Tousser  
ou éternuer  
dans son  
coude

**Se couvrir le nez et la  
bouche quand on tousse  
ou éternue**



Utiliser  
un mouchoir  
à usage  
unique

**Se moucher dans un  
mouchoir à usage  
unique**



Porter  
un masque  
jetable quand  
on est malade

**Éviter de se toucher le  
visage, en particulier le  
nez et la bouche**