

**PROTÉGEZ LA SANTÉ DES AUTRES !**

# Tousser ou éternuer sans contaminer



**1**

**Couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir de papier lorsque vous toussiez ou éternuez.**



**2**

**Jetez le mouchoir de papier à la poubelle.**



**3**

**Si vous n'avez pas de mouchoir de papier, toussiez ou éternuez dans le pli de votre coude ou le haut de votre bras.**



**4**

**Lavez-vous les mains souvent. Si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, utilisez un produit antiseptique.**

**SI VOUS ÊTES MALADE, ÉVITEZ DE RENDRE VISITE À VOS PROCHES.**

Québec.ca

**Votre**  
gouvernement

**Québec**