

Prevent the Spread

hygiene habits to protect against viruses

Cover up



Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze.

Toss the tissue



Throw away used tissues immediately.

10 second scrub

Wash your hands, especially after using tissues.



Sneeze into your sleeve

Cough or sneeze into your elbow, not your hands.

Hands off

Don't touch your eyes, nose or mouth. Germs on your hands can transfer into your body.



Keep your distance

When you are ill or not feeling well, avoid close contact with others. Stay at least 1 metre away to prevent infecting people around you.

CCOHS 

Canadian Centre for Occupational Health and Safety

1-800-668-4284 www.ccohs.ca

Prévenez la propagation

Habitudes d'hygiène qui nous protègent des virus



Frottez pendant 10 secondes

Lavez vos mains, surtout après avoir utilisé un mouchoir.



Éternuez dans votre manche

Toussez ou éternuez dans votre coude, et non dans vos mains.

N'y touchez pas

Ne touchez pas vos yeux, votre nez ou votre bouche. Les germes sur vos mains peuvent s'introduire dans votre corps.



Gardez vos distances

Lorsque vous êtes malades ou ne vous sentez pas bien, ne vous approchez pas des autres. Demeurez à au moins un mètre d'eux afin de ne pas les contaminer.