

Couvrez votre toux



1. Couvrez-vous la bouche et le nez d'un mouchoir quand vous tousez, éternuez ou vous mouchez.



2. Jetez les mouchoirs utilisés à la poubelle.



3. Si vous n'avez pas de mouchoir, tousez ou éternuez dans votre manche et non dans vos mains.



4. Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau ou avec un désinfectant pour les mains (contenant au moins 70 % d'alcool).

Arrêtez la transmission de germes

Couvrez toujours votre toux

- Couvrir sa toux ou son éternuement peut arrêter la transmission de germes
- Si vous n'avez de mouchoir, tousez ou éternuez dans votre manche
- Gardez vos distances (à plus de 2 mètres / 6 pieds) des personnes qui toussent ou éternuent

Décembre 2012

Arrêtez la transmission de germes : couvrez toujours votre toux

Pourquoi devrais-je toujours me couvrir la bouche ou le nez avec un mouchoir quand je tousse ou j'éternue?

Les germes de la grippe, du rhume et ceux de la coqueluche se transmettent par la toux et l'éternuement. Lorsque l'on tousse ou que l'on éternue dans ses mains, celles-ci transportent des germes et les transmettent. Lorsque l'on touche un objet tel qu'une poignée de porte, un pôle du métro, un téléphone ou un clavier d'ordinateur avec des mains sales, on transmet des germes. La prochaine personne qui touche ces objets peut contracter ces germes et tomber malade si elle ne se lave pas les mains avant de se toucher les yeux, le nez ou la bouche.

Comment arrêter la transmission de germes si je suis malade?

Pour arrêter la transmission des germes :

- Se couvrir la bouche et le nez d'un mouchoir quand on tousse, éternue ou se mouche.
- Se laver les mains avec du savon et de l'eau tiède ou avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- Si on n'a pas de mouchoir, tousser ou éternuer dans sa manche et non dans ses mains.
- Jeter les mouchoirs utilisés à la poubelle.
- Garder ses distances (à plus de 2 mètres / 6 pieds) des autres.
- Rester chez soi si on est malade.
- Ne pas partager ses ustensiles (comme par ex., les tasses et les pailles), sa brosse à dents et les serviettes.

Comment demeurer en bonne santé?

- Se faire vacciner contre la grippe (vaccin antigrippal) chaque année.
- Toujours garder les mains propres. Se laver les mains avec du savon et de l'eau tiède ou si celles-ci ne sont pas visiblement sales, on peut utiliser un désinfectant pour les mains contenant au moins 70 % d'alcool.
- Éviter de se toucher les yeux, le nez ou la bouche. Les germes sont souvent transmis lorsque l'on touche quelque chose contaminé de germes et que l'on se touche ensuite les yeux, le nez ou la bouche avec des mains malpropres.
- Garder ses distances (à plus de 2 mètres / 6 pieds) des personnes qui toussent ou qui éternuent.
- Avoir des habitudes saines - manger des aliments sains, faire régulièrement de l'exercice et se reposer suffisamment.

Où puis-je obtenir de plus amples renseignements?

Appelez Toronto Health Connection : 416-338-7600; Télétype : 416-392-0658; ou rendez-vous sur notre site Internet

<http://www.toronto.ca/health/multilingual/french.htm>.