

Eternuer et tousser sans contaminer !

La grippe, le rhume, les infections respiratoires ... se transmettent particulièrement en éternuant, en toussant et via les mains.

Les **informations pratiques** suivantes vous aideront à éviter autant que possible la dissémination des germes lorsque vous éternuez ou toussiez :

TOUSSER ET ETERNUER DE MANIERE HYGIENIQUE

1



Tournez toujours la tête lorsque vous devez tousser ou éternuer.

2



Lorsque vous toussiez ou éternuez, couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir en papier. Jetez-le ensuite directement dans la poubelle.

3

Pas de mouchoir en papier sur soi ? Toussiez ou éternuez dans le pli de votre coude plutôt que dans vos mains.

4



Lavez-vous les mains toujours après avoir toussé ou éternué avec assez d'eau et du savon pendant 20 secondes. Pas d'eau ou du savon disponible ? Utilisez de l'alcool pour les mains.

Votre santé est également notre souci. Consultez plus de tuyaux sur liantis.be