

Prevent the spread of illness



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS

Quick tips to stop germs in their tracks.

1 Wash your hands often

Handwashing is the best way to prevent the spread of illness. When soap and water are not available, use hand sanitizers with an alcohol content of at least 60%. Remember to scrub for at least 15 seconds! Handwashing is particularly important before you eat.



2 Cover your mouth and nose

Use a tissue, or cough or sneeze into your sleeve, if a tissue is not available. Throw used tissues into the garbage right away.



3 Get vaccinated

Make sure you and your family are up-to-date on your vaccinations. Remember to get the annual influenza vaccine.



4 Don't touch your face

Touching your face increases the chance of spreading germs to your nose and mouth and causing an infection.

5 Stay home when you're feeling sick

It is important to stay home when you are feeling ill. This includes avoiding work, school, daycare, or extra-curricular activities.

6 Clean and disinfect

Clean and disinfect frequently used areas and objects in your home, daycare, office, and classroom to help prevent the spread of germs (door handles, light switches, toys, etc.).



For more information visit phsd.ca

Prévenir la propagation des maladies



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS

Conseils rapides pour faire barrage aux germes

1 Lavez-vous les mains souvent

Le lavage des mains constitue le meilleur moyen de prévenir la propagation des maladies. En l'absence de savon et d'eau, utilisez un désinfectant pour les mains dont la concentration en alcool est d'au moins 60 %. N'oubliez pas de frotter pendant au moins 15 secondes ! Il est particulièrement important de se laver les mains avant de manger.



2 Couvrez-vous la bouche et le nez

Servez-vous d'un papier mouchoir. Si vous n'en avez pas sous la main, tousssez ou éternuez dans votre manche. Jetez immédiatement le papier mouchoir à la poubelle après usage.



3 Faites-vous vacciner

Assurez-vous que la vaccination de votre famille et la vôtre sont à jour et recevez le vaccin annuel contre la grippe.

4 Ne vous touchez pas le visage

Se toucher le visage augmente le risque de propagation des germes au nez et à la bouche et le risque d'infection.



5 Restez chez vous si vous vous sentez malade

Il est important de rester chez vous si vous vous sentez malade. Cela signifie d'éviter de travailler, d'aller à l'école ou à la garderie ou de participer aux activités parascolaires.

6 Nettoyez et désinfectez

Nettoyez et désinfectez les aires et les objets que vous utilisez souvent à votre domicile, votre garderie, votre bureau ou votre salle de classe pour aider à prévenir la propagation des germes (poignées de porte, interrupteurs, jouets, etc.).



Afin d'en savoir plus, allez à phsd.ca