

# 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](http://phsd.ca)