Arrêtez la propagation des germes !

Communiquez immédiatement avec votre service médical si vous présentez n'importe lequel de ces symptômes : fièvre, mal de tête, fatigue, toux sèche, mal de gorge, congestion nasale, ou douleurs corporelles.

Couvrez-vous quand vous toussez ou éternuez

- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir en papier quand vous toussez ou éternuez,

  ou

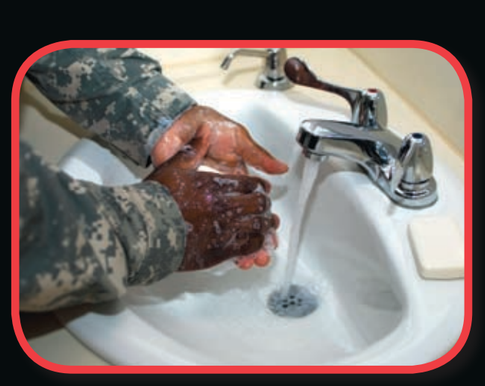
- Toussez ou éternuez sur votre manche supérieure, pas sur vos mains.

- Jetez votre mouchoir usagé dans une corbeille.

Si on vous demande de le faire, masquez-vous.

- Nouez les liens derrière la tête ou mettez les élastiques derrière les oreilles
- Ajuster la bande flexible sur le haut du masque au contour de votre nez
- Ajuster la masque confortablement au visage et en dessous du menton

Lavez-vous les mains



- Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau pendant au moins 15-20 secondes…

  ou

- Nettoyez-vous les mains avec un gel à base d'alcool.

  surtout :

  - après être allé aux toilettes
  - après avoir éternué ou s'être mouché
  - avant de toucher de la nourriture
  - avant de vous toucher les yeux, la bouche ou le nez

http://usachppm.apgea.army.mil

French

CP-053-0906