

Cover Your Cough

Stop the spread of germs that can make you and others sick!

USE A TISSUE

Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze.

Put your used tissue in the waste basket.



COUGH IN YOUR ELBOW OR SLEEVE

If you don't have a tissue, cough or sneeze into your upper sleeve or elbow, not your hands.



WEAR A MASK

Wear a mask or face covering.



WASH YOUR HANDS OFTEN

Wash hands often with soap and warm water for 15 to 20 seconds.

If soap and water are not available, use an alcohol-based hand rub.



Couvrez votre toux

Freinez la propagation de germes qui peuvent vous rendre malade!

UTILISEZ UN MOUCHOIR

Couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir lorsque vous tousssez ou éternuez.

Jetez les mouchoirs utilisés dans une poubelle.

TOUSSEZ DANS VOTRE COUDE OU VOTRE MANCHE

Si vous n'avez pas un mouchoir, tousssez ou éternuez dans votre manche ou votre coude et non dans vos mains.

PORTEZ UN MASQUE

Portez un masque ou un couvre-visage.

LAVEZ-VOUS SOUVENT LES MAINS

Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau tiède et du savon pendant 15 à 20 secondes.

Si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.

