

# INFECTIONS RESPIRATOIRES

POUR LUTTER CONTRE  
LES VIRUS RESPIRATOIRES  
(GRIPPE, COVID ETC.),  
**J'ADOpte CES GESTES  
RÉFLEXES AU QUOTIDIEN**



Je porte un masque si  
j'ai des des symptômes



Je me lave régulièrement  
les mains avec du savon  
ou du gel hydroalcoolique



◀ 1 MÈTRE ▶  
Je limite les contacts  
avec les autres



Je ne me touche pas  
le visage



J'utilise des mouchoirs  
en papier et je les jette  
immédiatement après  
usage



Je tousse dans un mouchoir  
ou dans mon coude



J'évite les bises et les  
poignées de mains



J'aère les pièces