

HYGIÈNE RESPIRATOIRE

ARRÊTEZ la **PROPAGATION** des
microbes qui **VOUS** rendent malades

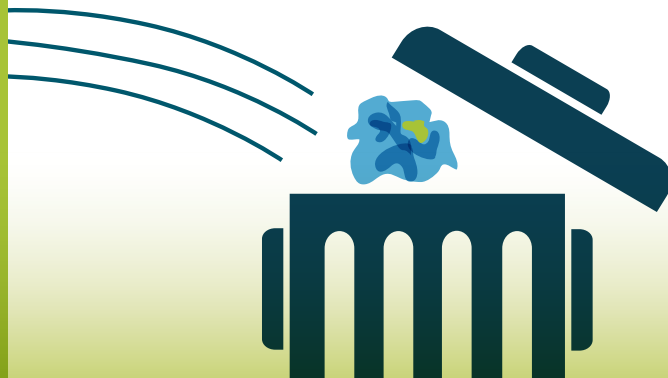


POURQUOI FAUT-IL SE COUVRIR QUAND ON **tousse** OU **éternue**?

- Des maladies comme la grippe et le rhume se propagent par :
 - la toux et les éternuements;
 - des mains sales.
- Ces maladies se propagent rapidement là où il y a beaucoup de gens en contact étroit.

COMMENT ARRÊTER LA **propagation** DES microbes?

- Il faut se couvrir le nez et la bouche avec la manche ou l'épaule.
- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir si vous toussiez ou éternuez.
- Jetez immédiatement les mouchoirs usagés à la poubelle.
- Tournez la tête si vous toussiez ou éternuez devant une autre personne.
- Si vous n'avez pas de mouchoir, éternuez ou toussiez dans votre manche.
- Après avoir toussé ou éternué, lavez-vous toujours les mains à l'eau savonneuse ou avec un désinfectant pour les mains.
- Si des symptômes de toux, de difficultés respiratoires ou de fièvre font leur apparition, protégez les autres en vous abstenant de les côtoyer.
- Si la toux ou la fièvre persiste, consultez votre fournisseur de soins.
- Restez chez vous lorsque vous êtes malade et soignez-vous.
- Ne prêtez pas votre cutellerie, votre verre, vos serviettes, ni d'autres articles personnels.



COMMENT PUIS-JE **rester** en **bonne santé**?

- Lavez-vous les mains souvent à l'eau savonneuse ou avec un désinfectant pour les mains.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche.
- Évitez d'entrer en contact étroit avec des personnes malades.
- Faites-vous vacciner! Consultez votre fournisseur de soins pour savoir ce qui vous convient.

À LA **clinique** OU A UN ÉTABLISSEMENT DE **santé**

- Appliquez les règles d'hygiène respiratoire.
- Il se peut que votre fournisseur de soins vous demande de porter un masque pour protéger les autres.
- Ne vous inquiétez pas si les membres du personnel ou d'autres personnes portent un masque. C'est pour arrêter la propagation des microbes.

POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS

Office régional de la santé de Winnipeg
650, rue Main
Winnipeg MB R3B 1E2

Tél. : 204 926-7000
Télééc. : 204 926-7007

wrha.mb.ca/index-f.php

wrha.mb.ca/index-f.php



Winnipeg Regional
Health Authority
Caring for Health

Office régional de la
santé de Winnipeg
À l'écoute de notre santé

GENERAL PUBLIC INFORMATION

RESPIRATORY HYGIENE

STOP the spread of germs
that make **you** and others sick.



wrha.mb.ca/ipc



Winnipeg Regional
Health Authority
Caring for Health

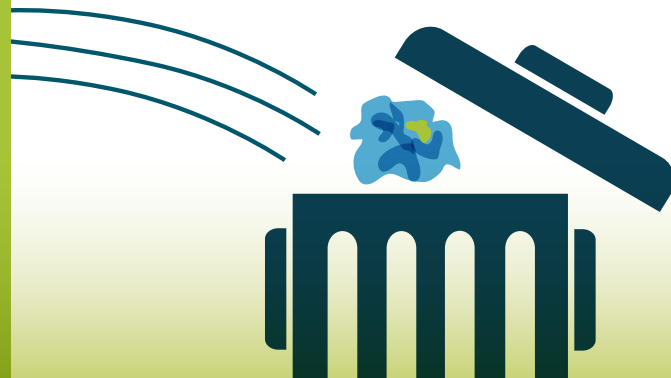
Office régional de la
santé de Winnipeg
À l'écoute de notre santé

WHY SHOULD I COVER MY **cough & sneeze?**

- Illnesses like flu and colds are spread by:
 - Coughing or sneezing
 - Unclean hands
- These illnesses spread quickly in crowded places where people have close contact.

HOW DO I STOP THE **spread OF germs?**

- Cover your nose and mouth against your sleeve or shoulder.
- Use a tissue to cover your mouth and nose during coughing and sneezing.
- Throw the used tissue in a waste basket right away.
- Turn your head away from others when coughing or sneezing.
- After coughing or sneezing, always clean your hands with soap & water or a hand sanitizer.
- If you have a new cough, shortness of breath and fever protect others by staying away from them.
- If your cough or fever lasts, call your health care provider.
- Stay home when you are sick and take care of yourself.
- Do not share cutlery, drinking glasses, towels or other personal items.



HOW CAN I **stay healthy?**

- Clean your hands often with soap and water or hand sanitizer.
- Avoid touching your eyes, nose or mouth.
- Avoid close contact with sick people.
- Get vaccinated! Talk to your health care provider to see what's right for you.

WHEN YOU ARE AT A **clinic** OR **health care** FACILITY

- Practice respiratory hygiene.
- You may also be asked by your health care provider to wear a mask to protect others.
- Don't worry if you see staff and other people wearing masks. They are trying to stop the spread of germs.

FOR MORE INFORMATION

Winnipeg Regional Health Authority
650 Main St. Winnipeg, MB
R3B 1E2

Ph. 204 926-7000
Fax 204 926 7007

wrha.mb.ca/ipc