

# Couvrez-vous la bouche et le nez pour tousser et éternuer



- Couvrez-vous la bouche et le nez avec le haut de votre manche ou avec le creux de votre coude.

OU -----



- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir.
- Jetez le mouchoir en papier que vous avez utilisé à la poubelle.
- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon. S'il n'y en a pas, vous pouvez utiliser un désinfectant pour les mains à la place.

