

# COVID-19 | FREINER la propagation

## COMMENT VOUS PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

- **LAVEZ**-vous les mains souvent avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes.
- **ÉVITEZ** de vous toucher le visage.
- **ARRÊTEZ** de saluer les gens par une poignée de main, un baiser ou une accolade.
- **LIMITEZ** les contacts avec des groupes et la proximité des gens, surtout ceux qui sont malades (restez à au moins 2 mètres).
- **ANNULEZ** tous les voyages internationaux et non essentiels.
- **NETTOYEZ** fréquemment les objets et les surfaces souvent touchés.

## SYMPTÔMES À SURVEILLER



FIÈVRE



TOUX



MAL DE GORGE



DIFFICULTÉ À RESPIRER

## SI VOUS ÊTES MALADE

- **RESTEZ** à la maison (même si vos symptômes sont légers).
- **COUVREZ**-vous la bouche et le nez avec votre bras lorsque vous toussiez ou éternuez.
- **ÉVITEZ** de vous rendre à une clinique ou à un hôpital sans avoir **TÉLÉPHONÉ** avant.

**Restez à la maison et freinez la propagation**

Pour en savoir plus, visitez le [canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus).

ASSOCIATION  
MÉDICALE  
CANADIENNE



CANADIAN  
MEDICAL  
ASSOCIATION

