

INFORMATION DU PUBLIC

# HYGIÈNE RESPIRATOIRE

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

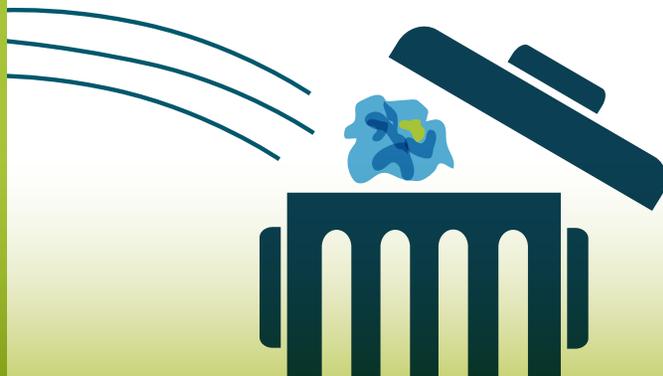


## POURQUOI FAUT-IL SE COUVRIR QUAND ON **tousse** OU **éternue**?

- 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](http://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](http://wrha.mb.ca/ipc)