



**Stop the spread of germs
that make you and others sick!**

**Arrêtez la propagation des
microbes qui rendent
tout le monde malade!**

COVER YOUR COUGH

COUVREZ- VOUS!

Why should I cover my cough?

- Serious respiratory illnesses like seasonal or H1N1 influenza, are spread by:
 - Coughing or sneezing
 - Unclean hands

These illnesses spread easily in crowded places where people are in close contact.

How do I stop the spread of germs if I'm sick?

- Cover mouth and nose with a tissue when coughing or sneezing OR cough/sneeze into the upper sleeve – NOT INTO HANDS.
- Discard used tissues into the wastebasket.
- After coughing or sneezing, always clean your hands with soap & water or an alcohol-based hand cleaner.
- Stay home when you are sick
- Do not share eating utensils, drinking glasses, towels or other personal items.

How can I stay healthy?

- Clean your hands often with soap and water or an alcohol-based hand cleaner.
- Avoid touching your eyes, nose or mouth.
- Avoid close contact with people who are sick, if possible.
- Get vaccinated! Influenza (flu) and pneumococcal (pneumonia) shots help to prevent serious respiratory illnesses.

When you are at a clinic or hospital

- If you are not feeling well or have a fever, cough or body aches and tiredness please do not visit friends or relatives in the facility.
- If you arrive for treatment or an appointment you may also be asked to wear a mask to protect others.
- Don't worry if you see staff and other people wearing masks. They are preventing the spread of germs.

Pourquoi devrai-je me couvrir?

- De sérieuses maladies respiratoires telles que la grippe saisonnière ou la grippe H1N1 sont transmises par:
 - la toux et l'éternuement
 - les mains sales
- Ces maladies se propagent facilement dans des lieux bondés où les personnes sont en contact étroit.

Comment est-ce que je freine la propagation des microbes si je suis malade?

- Couvrez-vous le nez et la bouche avec un mouchoir chaque fois que vous toussiez ou éternuez. Mettez le mouchoir à la poubelle.
- Si vous n'avez pas de mouchoir, éternuez ou toussiez dans votre manche.
- Après avoir toussé ou éternué, lavez-vous toujours les mains avec du savon et de l'eau ou utilisez un désinfectant à base d'alcool pour les mains.
- Restez à la maison lorsque vous êtes malade.
- Ne partagez pas les ustensiles, les verres, les serviettes ou d'autres articles

Comment est-ce que je peux rester en bonne santé?

- Lavez-vous souvent les mains avec du savon et de l'eau ou utilisez un désinfectant à base d'alcool pour les mains.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche.
- Évitez le contact étroit avec les personnes malades, si possible.
- Faites-vous vacciner! Les vaccins contre la grippe et la pneumonie peuvent prévenir certaines maladies respiratoires graves.

Lorsque vous êtes dans une clinique ou à l'hôpital :

- Si vous ne vous sentez pas bien, ou si vous avez de la fièvre, une toux, des douleurs corporelles ou de la fatigue, s'il vous plaît, n'entrez pas dans cet établissement.
- Il est également possible qu'on vous demande de porter un masque pour protéger les autres quand vous vous présentez pour un traitement ou un rendez-vous.
- Ne vous en faites pas si vous voyez des membres du personnel et d'autres personnes portant un masque. Ils empêchent la propagation de microbes.



Winnipeg Regional
Health Authority
Caring for Health

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