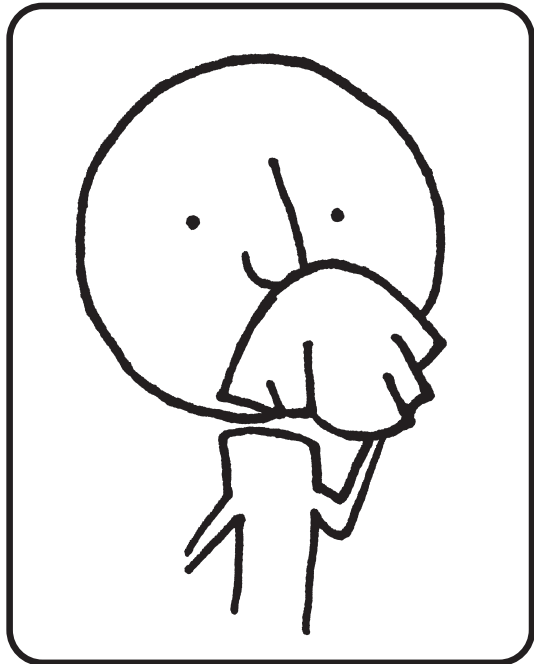


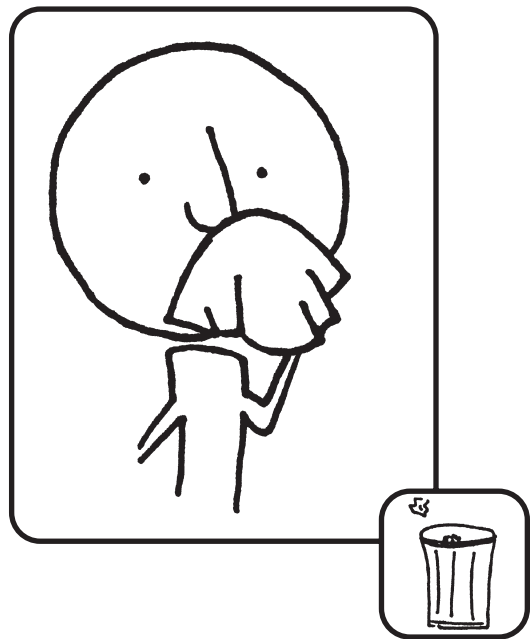
Stop the spread of germs that make you and others sick!

Cover your Cough



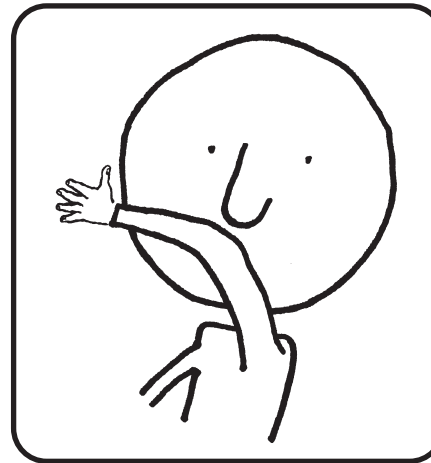
Why should I cover my cough?

- Serious respiratory illnesses like influenza, respiratory syncytial virus (RSV), whooping cough and Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) 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?

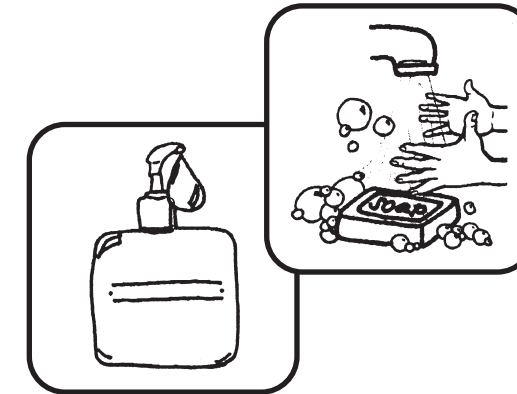
- Cover your nose and mouth with a tissue every time you cough or sneeze. Throw the used tissue in a waste basket.
- If you don't have a tissue, sneeze or cough into your sleeve.



- 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.

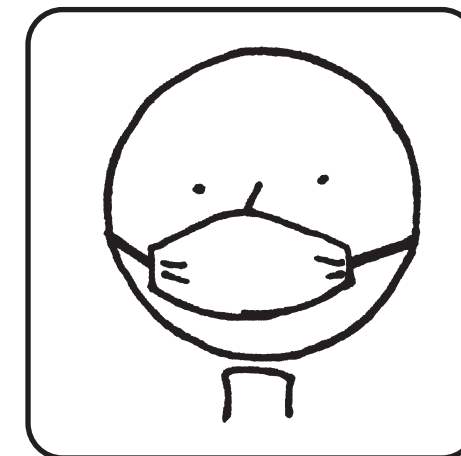
How can I stay healthy?

- 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) vaccines can prevent some serious respiratory illnesses.



When you are at a clinic or hospital

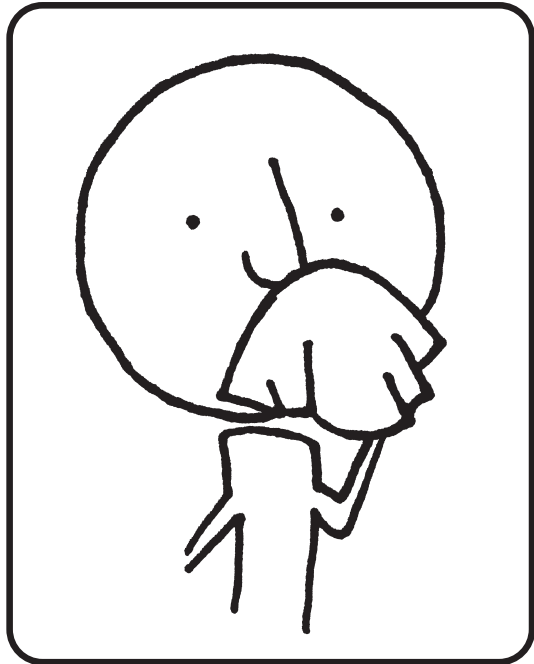
- Cover your cough or sneeze with a tissue and dispose of the used tissue in the waste basket.
- Clean your hands with soap and water or an alcohol-based hand cleaner.
- You may also be asked to wear a mask to protect others.
- Don't worry if you see staff and other people wearing masks. They are preventing the spread of germs.



Reproduced with permission from:

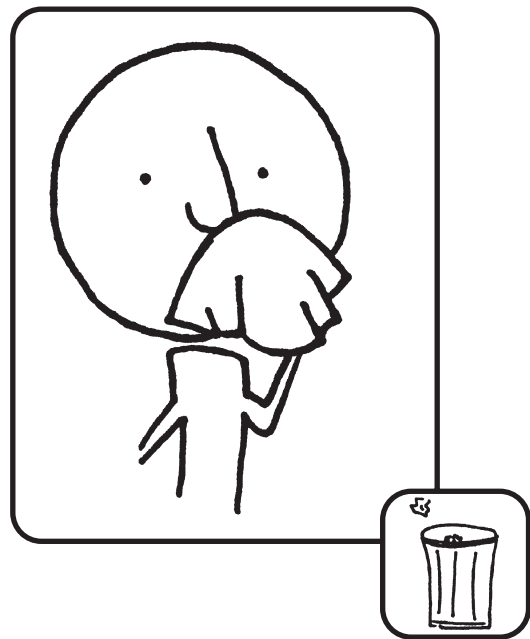
Freinez la propagation des microbes qui peuvent vous rendre, vous et votre entourage, malade!

Couvrez-vous!



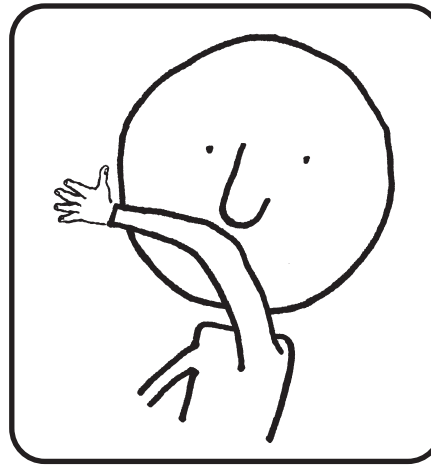
Pourquoi devrai-je me couvrir?

- De sérieuses maladies respiratoires telles que la grippe, le virus respiratoire syncytial (RS), la coqueluche et le syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS) 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?

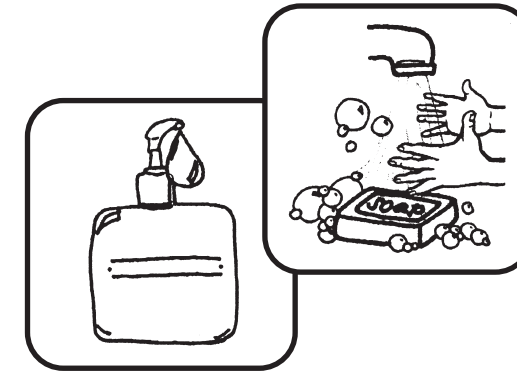
- Couvrez-vous le nez et la bouche avec un mouchoir chaque fois que vous toussiez ou éternuez. Mettez le mouchoir à la poubelle.
- Si vous n'avez pas de mouchoir, éternuez ou toussiez dans votre manche.



- 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 personnels.

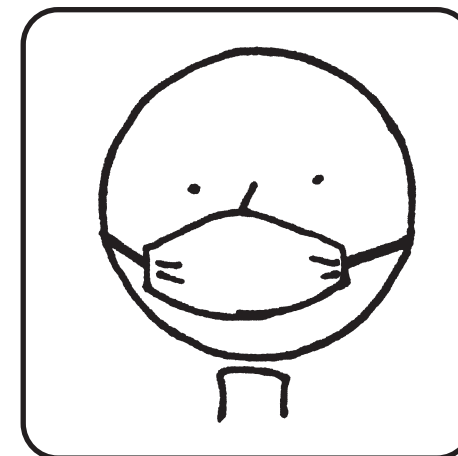
Comment est-ce que je peux rester en bonne santé?

- 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 :

- Couvrez-vous ou éternuez dans un mouchoir et mettez-le à la poubelle.
- Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau ou utilisez un désinfectant à base d'alcool pour les mains.
- Il est également possible qu'on vous demande de porter un masque pour protéger les autres.
- 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.



Reproduit avec la permission de :