

COVID-19

Hygiène respiratoire de base

De minuscules gouttelettes transmises par la toux et les éternuements peuvent contaminer d'autres personnes. L'hygiène respiratoire de base suivante peut contribuer à empêcher la propagation des germes.

[GNB.CA/CORONAVIRUS](https://www.gnb.ca/coronavirus)



Lorsque vous toussiez ou éternuez, tournez la tête et éloignez-vous des autres pour leur laisser de l'espace.



Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir. Jetez les mouchoirs dans une poubelle. Si vous n'avez pas de mouchoir, toussiez ou éternuez dans le pli de votre coude plutôt que dans vos mains.



Portez un masque bien ajusté si vous toussiez ou avez de la fièvre, et devez quitter votre domicile, ou si vous venez de vous remettre d'une maladie.



Restez à la maison si vous êtes malade. Évitez de rendre visite à des personnes vulnérables ou de vous rendre dans des endroits comme les foyers de soins, les hôpitaux, les refuges et les établissements correctionnels.



Lavez-vous les mains souvent avec de l'eau et du savon ou un désinfectant pour les mains.