



Folkhälsomyndigheten

Se protéger et protéger les autres



Lavez-vous les mains régulièrement !

Les agents infectieux s'attachent facilement aux mains et peuvent se propager. Lavez-vous les mains régulièrement avec du savon et de l'eau chaude pendant au moins 20 secondes. Utilisez un désinfectant à base d'alcool pour les mains si vous n'avez pas la possibilité de vous laver les mains.



Toussez et éternuez dans votre coude ou votre manche !

En toussant et éternuant dans son coude ou dans un mouchoir à usage unique, vous empêchez les petites gouttes contenant les agents infectieux de se propager autour de vous ou de s'attacher à vos mains. Jetez toujours le mouchoir à usage unique à la poubelle puis lavez-vous les mains.



Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche !

Il peut être difficile de s'en empêcher donc lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau pour éliminer les agents infectieux.



Restez à la maison si vous êtes malade !

Restez à la maison si vous êtes malade. De cette manière, vous pouvez éviter d'infecter les autres.



Les agents infectieux sont partout dans votre environnement.

Une bonne hygiène est une manière simple de se protéger et de protéger les autres.

Les agents infectieux se propagent le plus souvent par les mains.