

COVID-19

SE PRÉPARER, S'INFORMER, SE PROTÉGER

Les mesures d'hygiène sont essentielles pour la prévention de COVID-19.

Respecter les mesures d'hygiène de base peut vous aider à vous protéger, et à protéger les autres.



LAVEZ VOS MAINS
souvent avec du savon
et de l'eau pour
20 secondes.



TOUSSEZ OU ÉTERNUEZ
dans un mouchoir ou le
creux de votre bras. Lavez
ensuite vos mains.



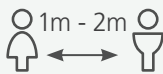
NETTOYEZ LES SURFACES
qui sont souvent touchées,
comme les téléphones, les
toilettes, les poignées de
porte, etc.



ÉVITEZ DE TOUCHER
à vos yeux, votre nez et votre
bouche sans avoir d'abord
lavé vos mains.

Les mesures de réduction de contact social peuvent aider à réduire le nombre de nouveaux cas et à protéger les communautés.

- L'auto-isolement est essentiel si vous avez des symptômes ou si vous avez été diagnostiqué. Restez à la maison si vous n'avez pas besoin de soins médicaux.
- Gardez une distance entre vous et les autres, au travail et dans les endroits publics.
- Évitez les foules et les événements sociaux d'envergure.



i SYMPTÔMES COMMUNS

- Fièvre de plus de 38°C
- Toux
- Difficultés respiratoires

POPULATIONS LES PLUS À RISQUE

- Personnes âgées
- Personnes immunosupprimées

Si vous avez des symptômes, ne vous présentez PAS à l'urgence ou dans une clinique. Appelez le 811 ou votre autorité sanitaire provinciale*.

Obtenez du soutien avec mes-avantages santé

1. Si vous avez des questions ou des inquiétudes concernant le COVID-19, appelez un spécialiste en information sur la santé au 1 877 847-8081.
2. Visitez la plateforme mes-avantages santé pour trouver de l'information fiable et à jour.