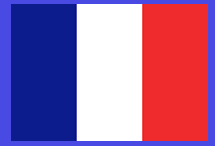




## LES BONS GESTES D'HYGIÈNE POUR ÉVITER LE RHUME ET LA GRIPPE



1. Nos mains propagent environ 80 pour cent des maladies infectieuses courantes, comme le rhume et la grippe. Rappelez-vous donc de vous laver régulièrement les mains au cours de la journée avec du savon ou une solution hydroalcoolique.



2. Après usage, jetez les mouchoirs en papier dans une poubelle et lavez-vous soigneusement les mains avec de l'eau et du savon.



3. Lorsque vous éternuez ou toussiez, couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir à usage unique.



4. Toussiez et éternuez dans votre manche si vous n'avez pas de mouchoir en papier sur vous. Ce geste est plus hygiénique que de mettre la main devant la bouche.



5. Il faut éviter de serrer les mains, d'embrasser, de partager ses effets personnels (couverts, verre, bouteille, repas, ...)



6. Enfin, il est primordial d'aérer les lieux fermés chaque jour pour renouveler l'air.

