

MAÎTRISEZ LES BONS GESTES CONTRE LES VIRUS DE L'HIVER



SE LAVER FRÉQUEMMENT LES MAINS

à l'eau et au savon ou avec
une solution hydroalcoolique.

UTILISER UN MOUCHOIR JETABLE

et à usage unique.



PORTER UN MASQUE JETABLE

quand on présente un syndrome
grippal, en particulier au contact des
personnes âgées, immunodéprimées,
jeunes enfants, femmes enceintes.

ÉTERNUER DANS SON COUDE

plutôt que dans
ses mains.

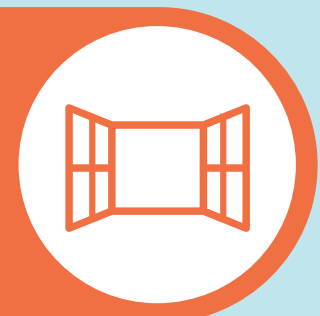


ÉVITER DE S'ATTARDER DANS LES LIEUX PUBLICS

en période d'épidémie.

AÉRER SON LOGEMENT

chaque jour pour
en renouveler l'air.



Comment maintenir ses défenses naturelles ?

- Faites de l'exercice régulièrement
- Ne négligez pas votre sommeil
- Détendez-vous

SOYEZ VIGILANT ! LA PRÉVENTION EST ESSENTIELLE POUR RÉDUIRE LA PROPAGATION DES VIRUS DE L'HIVER.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LES GESTES DE PRÉVENTION

WWW.SOLIDARITES-SANTE.GOUV.FR

Direction de l'Immobilier,
de la Logistique et des Transports
de la Ville de Paris