VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

# Aidez à empêcher la propagation des maladies

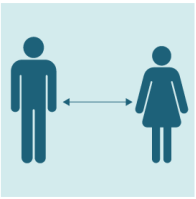
**Prenez des mesures quotidiennes afin d'aider à prévenir la propagation des virus respiratoires tels que le coronavirus, le rhume et la grippe :**

lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes, notamment après avoir été aux toilettes ou après vous être mouché(e) et avant de manger.

Si vous ne disposez pas de savon et d'eau, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool contenant au moins 60 % d'alcool.

Toussez ou éternuez dans le creux de votre bras ou dans un mouchoir en papier.

Ne touchez pas vos yeux, votre nez ou votre bouche si vous n'avez pas lavé vos mains.



Gardez au moins 2 mètres de distance entre vous et les autres.

Restez à la maison lorsque vous êtes malade.

Portez un masque lorsque vous êtes avec d'autres personnes.

Nettoyez et désinfectez régulièrement les objets et les surfaces.

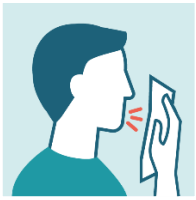
VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

# Help Keep Illness from Spreading

Take actions every day to help prevent the spread of respiratory viruses like coronavirus, cold and flu:

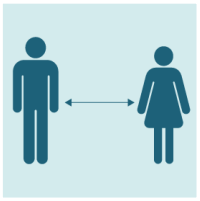
Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds — especially after using the bathroom or blowing your nose, and before eating.

If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol.



Cover your cough or sneeze into your elbow or a tissue.

Don’t touch your eyes, nose or mouth with unwashed hands.



Stay 6 feet away from other people.

Stay home when you are sick.

Wear a mask around other people.

Clean and disinfect objects and surfaces regularly.