



# Pour se protéger et protéger les autres

des infections respiratoires virales (grippe, bronchiolite à VRS, COVID-19...)



Je dois **PORTER UN MASQUE**  
à partir de 6 ans si :

*toux, éternuements, maux de gorge...*

- quand j'ai un voisin dans ma chambre
- quand je sors de ma chambre
- quand je reçois un visiteur



Je tousse et  
j'éternue au  
niveau du  
coude



J'utilise un  
mouchoir à  
usage unique  
et je le jette



Je me **désinfecte les mains**  
après contact avec les sécrétions respiratoires



**En période épidémique, le masque est obligatoire  
pour tous contre les virus respiratoires**