

Étiquette respiratoire : tousser et éternuer sans contaminer

PSST_COVID-19-003.0

TOUSSER OU ÉTERNUER SANS CONTAMINER

Protégez la santé des autres!

IMPORTANTANCE DU RESPECT DE L'ÉTIQUETTE RESPIRATOIRE

Les données scientifiques et épidémiologiques actuelles indiquent que le mode de transmission de la COVID-19 semble se faire de façon prédominante via les gouttelettes lors d'un contact étroit prolongé ou par contact direct avec les gouttelettes des sécrétions respiratoires **lors de toux ou d'éternuements de la personne.**

L'hygiène et l'étiquette respiratoires sont des mesures permettant de limiter la transmission de la COVID-19. Ces mesures consistent à :

- couvrir la bouche et le nez avec un papier-mouchoir lors de la toux ou de l'éternuement.
- jeter le papier-mouchoir à la poubelle puis procéder au lavage ou à l'hygiène des mains avec un rince-mains antiseptique.
- si aucun papier-mouchoir n'est disponible, tousser ou éternuer dans le pli du coude ou le haut du bras.
- procéder au lavage ou à l'hygiène des mains souvent, après s'être mouché, avoir toussé ou éternué dans un papier-mouchoir, et après tout contact avec des sécrétions respiratoires.

LES PRINCIPAUX SYMPTÔMES DE LA COVID-19

- fièvre (plus de 38 °C);
- **apparition ou aggravation d'une toux;**
- difficultés respiratoires;
- perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte de goût.

Si vous avez l'un de ces symptômes, veuillez contacter votre supérieur immédiat et contacter le service des autorités de santé publique du Québec : 1 877 644-4545.



1- Couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir de papier lorsque vous toussiez ou éternuez.



2- Jetez le mouchoir de papier à la poubelle.



3- Si vous n'avez pas de mouchoir de papier, toussiez ou éternuez dans le pli de votre coude ou le haut de votre bras.



4- Lavez-vous les mains souvent. Si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, utilisez un produit antiseptique (hydroalcool).

