

# ARRÊTEZ



## LA PROPAGATION DE LA GRIPPE ET DE LA COVID-19

Cette année, il est particulièrement important de garder nos communautés en santé.

### PROTÉGEZ-VOUS ET PROTÉGEZ CEUX QUI VOUS ENTOURENT.

- + Faites-vous vacciner contre la grippe. Protégez-vous, votre famille et votre communauté contre la grippe et la propagation de celle-ci.
- + Lavez-vous souvent les mains avec du savon et de l'eau ou utilisez un désinfectant pour les mains.
- + Toussez et éternuez dans un mouchoir ou dans le creux de votre coude.
- + Évitez de vous toucher le visage avec les mains non lavées.
- + Nettoyez et désinfectez les surfaces et les objets fréquemment touchés.
- + Continuez de maintenir une distance physique entre vous et les autres.
  - > Portez un masque ou un couvre-visage si vous ne pouvez pas vous éloigner physiquement.
- + Restez à la maison et tenez-vous loin des autres si vous êtes malade.

Il peut être difficile de faire la différence entre les symptômes de la grippe et la COVID-19. Si vous présentez des symptômes, isolez-vous des autres et appelez votre fournisseur de soins de santé ou l'autorité de santé publique locale.

POUR EN SAVOIR PLUS, VISITEZ LE [CANADA.CA/GRIPPE](https://canada.ca/grippe)  
ET LE [CANADA.CA/LE-CORONAVIRUS](https://canada.ca/coronavirus)

