

ARRÊTEZ



LA PROPAGATION DE LA GRIPPE ET DE LA COVID-19

L'application simultanée de plusieurs mesures de santé publique permet de vous protéger, vous et votre communauté, contre la grippe et la COVID-19.

- + Faites-vous vacciner à la fois contre la grippe et contre la COVID-19.
- + Restez à la maison et à l'écart des autres si vous ne vous sentez pas bien.
- + Améliorez la ventilation des espaces intérieurs et des espaces partagés.
- + Lavez-vous les mains fréquemment avec de l'eau et du savon. Utilisez un désinfectant pour les mains si l'eau et le savon ne sont pas disponibles.
- + Lavez-vous les mains avant de toucher vos yeux, votre nez ou votre bouche.
- + Toussez et éternuez dans un mouchoir ou dans le creux de votre bras.
- + Nettoyez et désinfectez les surfaces et objets fréquemment touchés.

Décidez s'il faut ajouter d'autres mesures de santé publique, comme le port d'un masque ou le respect de la distanciation physique en public, en fonction :

- + de l'incidence de la grippe et de la COVID-19 dans votre communauté;
- + de la couverture vaccinale dans votre communauté;
- + de vos niveaux de risque et de confort personnels.

Il n'est pas toujours facile de faire la différence entre les symptômes de la grippe et ceux de la COVID-19. Si vous présentez des symptômes, restez à l'écart des autres et suivez les conseils de votre fournisseur de soins de santé ou de l'autorité en matière de santé publique locale.

Pour en savoir plus, visitez les sites
Canada.ca/grippe et Canada.ca/coronavirus

