

# LUTTER CONTRE LES VIRUS

## EN ADOPTANT LES BONS GESTES PROTECTEURS

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Le principal mode de transmission du rhume est le contact avec les sécrétions nasales et salivaires. C'est pourquoi les règles d'hygiène sont primordiales, aussi bien pour les adultes que pour les enfants.

## MESURES D'HYGIÈNE ESSENTIELLES À APPRENDRE À SON ENFANT

### UTILISER UN MOUCHOIR À USAGE UNIQUE

à jeter immédiatement  
après utilisation,  
se laver les mains après.



### SE LAVER LES MAINS LE PLUS SOUVENT POSSIBLE

avec de l'eau et du savon liquide  
puis s'essuyer sur une serviette propre ou à usage unique.

### TOUSSER ET ÉTERNUER DANS SON COUDE

plutôt que dans ses  
mains pour éviter  
la propagation  
du virus.



## BONNES HABITUDES À METTRE EN PLACE AU QUOTIDIEN

### MAINTENIR UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE



Alimentation équilibrée,  
sorties quotidiennes à l'air libre,  
temps de sommeil suffisant.



### AÉRER LA CHAMBRE ET LE LOGEMENT

régulièrement,  
été comme hiver.

### ÉVITER LES ENVIRONNEMENTS POLLUÉS

qui fragilisent les voies respiratoires,  
ainsi que la fumée de tabac  
et la cigarette électronique.



### EN CAS DE MALADIE,

éviter le contact avec les personnes fragilisées et à risque (femmes enceintes, personnes âgées...), porter le masque.