



Pour vous protéger et protéger votre famille

Vous avez un ou plusieurs des symptômes suivants?

- **toux**
- **fièvre**
- **difficulté à respirer**
- **perte de l'odorat ou du goût**

Vous avez été en contact avec une personne qui a ces symptômes ou la COVID-19?

Faites-vous dépister!

1 877 644-4545

www.cisss-lanaudiere.gouv.qc.ca



On continue de se protéger



Si vous avez des **symptômes** (fièvre, toux, difficultés respiratoires, mal de gorge, diarrhée, etc.), restez à la **maison**.



Avant et après votre sortie : Lavez souvent vos mains avec de l'eau et du savon ou avec un désinfectant à base d'alcool.



Gardez une **distance de 2 mètres** avec les autres. Si ce n'est pas possible, portez un **couvre-visage**.



Ne touchez pas votre **visage** et tousez dans un mouchoir ou dans votre **coude**.



Jetez vos mouchoirs tout de suite après et **lavez ou désinfectez vos mains**.

Le couvre-visage

Il est obligatoire de porter un couvre-visage dans les lieux publics. Par exemple : épiceries et magasins, autobus et métro, hôpitaux.

Comment bien porter votre couvre-visage



1. Lavez vos mains avant de mettre votre couvre-visage.



2. Placez le couvre-visage sur le nez et la bouche et fixez-le derrière vos oreilles avec les élastiques (ou la ficelle).



3. Ajustez le couvre-visage sur votre nez.



4. Ajustez aussi le couvre-visage sous votre menton.



5. Lavez à nouveau vos mains après avoir mis votre couvre-visage. Si vous touchez votre couvre-visage pendant que vous le portez, lavez-vous les mains.



6. Changez votre couvre-visage s'il est humide, sale ou brisé.



7. Ne gardez pas le couvre-visage accroché à votre cou ou pendu à une oreille. Gardez-le sur votre visage et ne le touchez pas.



8. Enlevez votre couvre-visage par les élastiques (ou les ficelles) sans toucher le devant du couvre-visage.



9. Lavez votre couvre-visage avec le reste de votre lessive.