

CET HIVER, RESTEZ EN BONNE SANTÉ

Pour assurer votre sécurité, et celle de votre famille et de vos amis



Faites-vous vacciner contre la COVID-19 et la grippe

La vaccination contre la COVID-19 est la meilleure façon de réduire le risque d'être gravement malade et hospitalisé. Obtenez votre première ou seconde dose, ou même votre dose de rappel !
La vaccination contre la grippe est la meilleure façon d'éviter d'attraper et de transmettre la grippe. Si vous y avez droit, veuillez vous faire vacciner contre la grippe dès que possible.



Portez un masque

Les virus de la COVID-19 et de la grippe sont en suspension dans l'air. Protégez-vous et aidez à prévenir la transmission de la COVID-19 ou de la grippe à d'autres personnes en portant un masque dans les espaces publics bondés ou fermés/couverts.
N'oubliez pas que vous pouvez toujours attraper et transmettre la COVID-19, même si vous n'avez aucun symptôme et que vous avez été vacciné.



Effectuez des tests réguliers

Comme de nombreuses personnes ont la COVID-19 sans présenter de symptômes, effectuez régulièrement des tests antigéniques pour vérifier que vous allez bien et que vous ne transmettez pas accidentellement la COVID-19 à d'autres personnes.



Isolez-vous et faites-vous tester dès l'apparition de symptômes

La règle d'or : si vous n'êtes pas en forme, restez à la maison jusqu'à ce que vous alliez mieux. Il peut être difficile de faire la différence entre le rhume, la grippe et les symptômes de la COVID-19. Alors, en cas de doute, passez un test PCR pour la COVID-19 afin de vérifier. Si ce résultat de test est positif, veuillez suivre les instructions d'isolement.



Ventilation

Lorsque vous vous trouvez dans un lieu fermé avec des personnes de différents ménages, ouvrez les fenêtres et/ou les portes pour maintenir une bonne ventilation dans la pièce. Cela permet à l'air frais de circuler et de réduire le nombre de gouttelettes de virus que vous pourriez respirer.



Mains et espace

Les mesures simples consistant à garder vos distances avec les personnes extérieures à votre foyer et à vous laver les mains régulièrement vous aideront à réduire vos chances de respirer ou de toucher des gouttelettes des virus de la COVID-19 ou de la grippe.