

Contribuez à réduire la propagation des virus respiratoires

Les virus respiratoires augmentent à l'automne et à l'hiver. Cette année, plusieurs virus respiratoires circulent en même temps, notamment :

- ▶ la COVID-19
- ▶ la grippe (influenza)
- ▶ le virus respiratoire syncytial (VRS)

Prévention de la propagation

Les virus respiratoires se propagent de plusieurs façons. C'est pourquoi l'utilisation de plusieurs couches de protection est la façon la plus efficace d'aider à réduire votre risque d'infection par des virus et de transmission de ces virus.

Il est important :



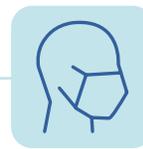
de vous faire vacciner contre la grippe;



de tenir à jour votre vaccination contre la COVID-19;



de rester à la maison lorsque vous êtes malade;



de porter un masque dans les lieux publics intérieurs;



de vous laver souvent les mains;



d'optimiser la ventilation intérieure dans la mesure du possible, en ouvrant les fenêtres ou les portes;



d'éviter de vous toucher le visage avec des mains non lavées;



de tousser et d'éternuer dans un mouchoir ou dans le pli du coude;



de nettoyer et de désinfecter souvent les surfaces et les objets fréquemment touchés;



de porter attention aux alertes et aux conseils de santé publique dans votre communauté

Pour en savoir plus : Canada.ca/virus-respiratoires



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada