

Prévention des maladies lors d'une urgence

Preventing Illness During an Emergency

Germs such as bacteria, viruses, fungi and parasites cause infections that can lead to serious illness.

There are things you can do to stay healthy during an emergency:

- **Wash your hands often.** Wash the front and back of your hands and wrists, between your fingers and around your nails with soap and water for 15 seconds.

Wash your hands:

- › After using the toilet
- › Before and after eating or handling food
- › After coughing, sneezing or blowing your nose
- › Before and after you have contact with someone who is sick
- › Before and after changing a baby's diaper
- › After touching another person
- › After handling dirty dishes or garbage
- › After touching animals or handling animal waste



Les microbes comme les bactéries, les virus, les champignons et les parasites provoquent des infections qui peuvent entraîner des maladies graves.

Il y a des choses que vous pouvez faire pour rester en bonne santé en cas d'urgence :

- **Lavez-vous souvent les mains.**

Lavez le dessus et le dessous de vos mains et de vos poignets, entre vos doigts et autour des ongles avec de l'eau et du savon pendant 15 secondes.

Lavez-vous les mains :

- › Après être allé(e) aux toilettes
- › Avant et après les repas ou lorsque vous manipulez de la nourriture
- › Après avoir toussé, éternué ou vous être mouché
- › Avant et après être entré en contact avec une personne qui est malade
- › Avant et après avoir changé la couche d'un bébé
- › Après avoir touché une autre personne
- › Après la manipulation d'assiettes sales ou de poubelles
- › Après avoir touché des animaux ou manipulé des déchets animaux

- **Use alcohol-based hand sanitizer** when soap and water are not available.

- **Avoid touching your eyes, nose and mouth.** Germs often spread when you touch something that has germs on it and then touch your face.

- **Utilisez** un désinfectant pour les mains à base d'alcool si de l'eau et du savon ne sont pas disponibles.

- **Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche.** Les microbes se propagent fréquemment lorsque vous touchez quelque chose qui comporte des microbes et que vous touchez ensuite votre visage.

- **Cover your mouth and nose** with a tissue when you cough or sneeze to prevent spreading germs to those around you. Throw away the tissue and wash your hands. If you do not have a tissue, cough or sneeze into your shoulder or arm.



- **Clean surfaces** such as countertops, sinks, doorknobs, telephones and light switches with a disinfectant cleaner or cleaner with bleach. You can also mix your own water and bleach solution. Mix ten parts water to one part bleach.
- **Limit your contact with those who are ill.**
- **Avoid shaking hands** if you are ill and with others who are ill.
- **Stay away from others when you are sick.** Stay home from work, school or running errands if you can.
- **Get a full night's rest, eat a healthy diet and drink at least eight glasses of liquids each day.**

- **Couvrez-vous la bouche et le nez** avec un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez pour empêcher la propagation des microbes à ceux qui vous entourent. Jetez le mouchoir et lavez-vous les mains. Si vous n'avez pas de mouchoir, toussiez ou éternuez dans votre épaule ou votre bras.
- **Nettoyez les surfaces**, telles que les comptoirs de cuisine, les éviers, les robinets, les poignées de porte, les téléphones et les interrupteurs d'éclairage avec un nettoyeur désinfectant / un nettoyeur à l'eau de Javel. Vous pouvez aussi diluer vous-même de l'eau de Javel dans de l'eau. Mélangez 10 parts d'eau pour une part d'eau de Javel.
- **Limitez vos contacts avec les personnes malades.**
- **Évitez de serrer des mains** si vous êtes malade ou de serrer la main à des personnes malades.
- **Restez à distance des autres quand vous êtes malade.** Restez chez vous (n'allez pas au travail, à l'école ou dans des magasins) si possible.
- **Dormez le plus possible, mangez sainement et buvez au moins huit verres de liquide par jour.**