

# Couvrez-vous pour tousser ou éternuer



**Couvrez-vous la bouche et le nez** avec un mouchoir lorsque vous tousssez ou éternuez.

**ou**



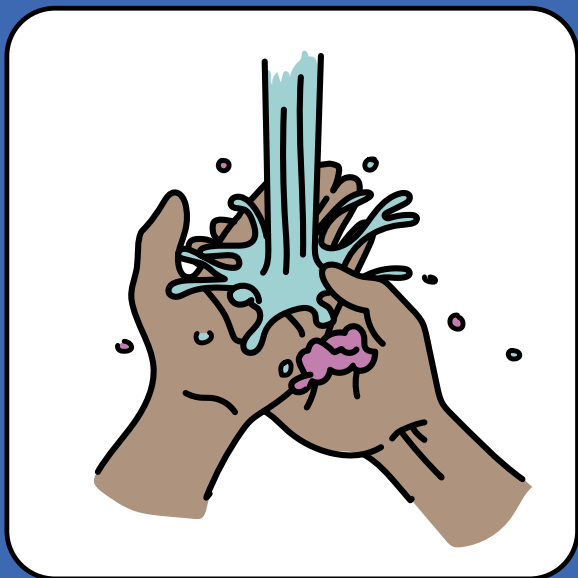
**Toussez ou éternuez dans votre manche**, pas dans vos mains.



**Portez une protection pour le visage** en public si vous êtes malade. Une protection pour le visage empêche la propagation des microbes et peut donc protéger ceux qui vous entourent.

---

# Lavez-vous les mains après



Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon.

**ou**



Nettoyez vos mains avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool.

---

Arrêtez la propagation des microbes qui nous rendent tous malades !  
Pour de plus amples renseignements, consultez [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health).