

## MAÎTRISEZ LES BONS GESTES CONTRE LES VIRUS DE L'HIVER



### SE LAVER FRÉQUEMMENT LES MAINS

à l'eau et au savon ou avec  
une solution hydroalcoolique.

### UTILISER UN MOUCHOIR JETABLE

et à usage unique.



### PORTER UN MASQUE JETABLE

quand on présente un syndrome  
grippal, en particulier au contact des  
personnes âgées, immunodéprimées,  
jeunes enfants, femmes enceintes.

### ÉTERNUER DANS SON COUDE

plutôt que dans  
ses mains.



### ÉVITER DE S'ATTARDER DANS LES LIEUX PUBLICS

en période d'épidémie.

### AÉRER SON LOGEMENT

chaque jour pour  
en renouveler l'air.



### Comment maintenir ses défenses naturelles ?

- Faites de l'exercice régulièrement
- Ne négligez pas votre sommeil
- Détendez-vous

**SOYEZ VIGILANT ! LA PRÉVENTION EST ESSENTIELLE POUR RÉDUIRE LA PROPAGATION DES VIRUS DE L'HIVER.**

## POUR EN SAVOIR PLUS SUR LES GESTES DE PRÉVENTION

[WWW.SOLIDARITES-SANTE.GOUV.FR](http://WWW.SOLIDARITES-SANTE.GOUV.FR)

Direction de l'Immobilier,  
de la Logistique et des Transports  
de la Ville de Paris