

## Prevention methods of viruses such as flu or COVID-19

Wash your hands properly and regularly.

Cover your mouth and nose with a tissue when you cough and sneeze.  
Put used tissues into a bin and wash your hands.

If you do not have tissue paper, cough or sneeze into the bend of your elbow.

Stay home if you are sick and contact your doctor by phone.



## Pour éviter les virus tels que la grippe ou COVID-19

Lavez-vous régulièrement les mains.

Utilisez toujours des mouchoirs en papier et ne l'utilisez qu'une fois.  
Jetez-le ensuite dans une poubelle et lavez-vous les mains.

Si vous n'avez pas de mouchoir à portée de main, éternuez ou tousssez dans le pli du coude.

Restez à la maison si vous êtes malade et contactez votre docteur par téléphone.