

COUPE DU  
MONDE  
2026

# Étiquette Respiratoire

## À Faire et à Ne Pas Faire

Protégez-vous et protégez les autres contre les germes nuisibles!



**À Faire** Couvrez vos toux et éternuements avec un mouchoir ou avec votre coude.



**À Faire** Jetez les mouchoirs utilisés à la poubelle.



**À Faire** Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon après avoir toussé, éternué ou touché votre visage.



**À Faire** Restez à la maison si vous ne vous sentez pas bien.



**À Faire** Parlez à votre professionnel de santé si vous présentez des symptômes.



**À Ne Pas Faire** Ne toussiez ni n'éternuez dans vos mains, et ne laissez pas votre bouche découverte.



**À Ne Pas Faire** Ne laissez pas traîner les mouchoirs utilisés.



**À Ne Pas Faire** Ne touchez pas vos yeux, votre bouche ou votre nez avec des mains non lavées.



**À Ne Pas Faire** Ne partagez pas de tasses, ustensiles ou objets personnels lorsque vous êtes malade.



**À Ne Pas Faire** N'ignorez pas les symptômes comme la toux, les éternuements ou le mal de gorge.