



UTILISE UN MOUCHOIR  
EN PAPIER

**DEVIENS COMBATTANT DES GERMES**



COUVRE-TOI LA BOUCHE ET LE NEZ

## Couvre-toi la bouche et le nez. Nettoie tes mains.

Combats les germes à l'école... et à la maison. Couvre-toi la bouche et le nez lorsque tu tousses ou éternues. Utilise un mouchoir en papier et jette-le.



NETTOIE TES MAINS

Nettoie souvent tes mains

- Après avoir éternué ou toussé
- Après être allé aux toilettes
- Avant de manger
- Avant de toucher tes yeux, ta bouche ou ton nez

Le mieux est de te laver les mains à l'eau et au savon. Fais-le le temps de chanter deux fois « Joyeux anniversaire ». Ou utilise du gel ou des lingettes à base d'alcool. L'alcool tue les germes!

Arrête les germes. Et arrête les rhumes et la grippe.

