

Se couvrir le nez et la bouche quand on tousse ou éternue

GESTE 2

Pourquoi se couvrir le nez et la bouche quand on tousse ou éternue ?



- L'éternuement et la toux projettent des gouttelettes et microgouttelettes contenant des microbes, saletés, poussières et sécrétions venant du nez et des poumons
- N'importe qui se trouvant sur la trajectoire d'un éternuement ou d'une toux peut aspirer ces microbes et être infecté

Il est recommandé de ne pas se couvrir la bouche et le nez avec la main car les microbes déposés sur la main peuvent se transmettre à d'autres personnes :



de manière directe



indirecte

Comment se couvrir le nez et la bouche quand on tousse ou éternue ?

Il faut plutôt se couvrir la bouche avec :



un mouchoir



un tissu
(écharpe, manche...)



le coude

sauf si vous devez tenir ou porter un bébé ou un jeune enfant

Dans ce cas, assurez-vous de toujours avoir des mouchoirs en papier propres avec vous.



Et, dans tous les cas :
lavez-vous les mains régulièrement !