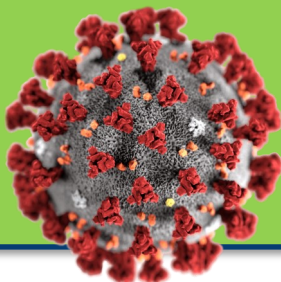




COMMISSION SCOLAIRE CENTRAL QUÉBEC
CENTRAL QUÉBEC SCHOOL BOARD



COVID-19

Bonnes pratiques

Gardez une distance d'au moins 1 mètre avec les gens en tout temps.

Lavez-vous les mains souvent à l'eau tiède courante et au savon pendant au moins 20 secondes.

Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon.

Observez les règles d'hygiène lorsque vous tousssez ou éternuez :

- Couvrez-vous la bouche et le nez avec votre bras afin de réduire la propagation des germes.
- Si vous utilisez un mouchoir en papier, jetez-le dès que possible et **lavez-vous les mains** par la suite.

Éviter le contact direct pour les salutations, comme les poignées de main; privilégier des pratiques alternatives.

Si vous avez de la toux ou de la fièvre, appelez le
1 877 644-4545

- **Respectez la directive d'isolement**
- **Informez votre superviseur**
- **Évitez le contact avec les personnes plus vulnérables, dont les personnes âgées et celles ayant une maladie chronique.**
Par exemple, évitez de rendre visite aux personnes hospitalisées et celles hébergées dans les centres d'hébergement de soins de longue durée ou dans les résidences privées.

**Chacun de nous a un rôle à jouer
afin de diminuer les risques de
propagation des virus !**