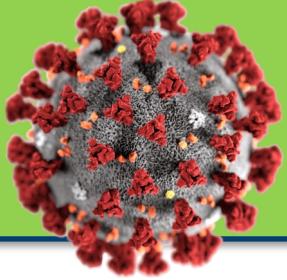




COMMISSION SCOLAIRE CENTRAL QUÉBEC  
CENTRAL QUÉBEC SCHOOL BOARD



# 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 toussez 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 !**