

## **3.2 Étiquette respiratoire**

L'étiquette respiratoire est une combinaison de pratiques qui réduisent le risque de transmettre des infections respiratoires (grippe, rhume); ces pratiques sont :

- utilisez des mouchoirs jetables pour vous essuyer le nez et jetez-les de manière appropriée après un seul usage;
- éternuez et tousssez dans votre manche plutôt que dans vos mains;
- lavez-vous les mains et utilisez les méthodes d'antisepsie après avoir toussé, éternué ou vous être mouché (voir ci-dessus);
- ne touchez pas aux muqueuses de vos yeux et de votre nez.