

# La grippe, le rhume et la COVID-19

présentent des symptômes  
semblables.

## Aidez à stopper la propagation :



Lavez vos mains fréquemment  
avec de l'eau et du savon  
pendant au moins 20 secondes



Évitez de vous toucher les yeux,  
le nez ou la bouche, surtout avec  
les mains non fraîchement lavées



Gardez une distance de deux  
mètres entre vous et les autres



Si vous toussiez ou éternuez :  
couvrez votre bouche et votre  
nez avec votre bras ou un  
mouchoir



Désinfectez fréquemment les  
objets et les surfaces touchés



Restez à la maison si vous êtes  
malade pour éviter de propager  
la maladie chez les autres



Si vous êtes malade ou si vous  
croyez avoir la COVID-19,  
appelez le centre de santé avant  
de voir une infirmière



Faites-vous vacciner contre la  
grippe. Contactez votre centre  
de santé pour plus d'information.



Information sur la grippe (influenza) : [flunu.ca](http://flunu.ca)



Information sur la COVID-19 :  
<https://gov.nu.ca/fr/sante/information/covid-19-nouveau-coronavirus>

