

# COVID-19

## INFORMATION SHEET

### General Preventive Measures for People with Cold or Flu-like Symptoms without other risk factors

During the duration of your symptoms, protect others by:

- Staying isolated at home as much as possible;
- Avoiding visits to people at risk (Elders, people with chronic disease like diabetes or respiratory disease, and people who are immunosuppressed like patients with cancer on chemotherapy);
- Washing your hands often;
  - Frequently wash hands with soap and water for at least 20 seconds,
  - Use alcohol-based hand sanitizer if soap and water are not available.
- Covering your mouth and nose with the elbow when coughing and sneezing or with a tissue and put away the tissue in the garbage.

How you can disinfect objects around you:

- You can use regular household cleaners or diluted bleach (1 part bleach to 9 parts water)
  - to clean high-touch surfaces.
- You can use regular detergents to wash your clothes in hot water.
- You can use regular dish soap to clean dishes.

# COVID-19

## FEUILLET D'INFORMATION

### Mesures préventives recommandées pour les personnes avec des symptômes similaires à ceux du rhume ou de la grippe sans autres facteurs de risques

#### Pour la durée de vos symptômes, protégez les autres en :

- Restant isolé à la maison autant que possible;
- Évitant les visites aux personnes plus à risque (les personnes âgées, les personnes avec maladies chroniques comme le diabète ou les maladies respiratoires, et les personnes immunosupprimées comme les patients sous chimiothérapie);
- Vous lavant les mains souvent;
  - Se laver fréquemment les mains avec de l'eau et du savon pour une durée d'au moins 20 secondes,
  - Utiliser un désinfectant pour les mains à base d'alcool si l'eau et le savon ne sont pas disponibles.
- Vous couvrant la bouche et le nez avec le pli de votre coude lorsque vous toussiez ou éternuez, ou avec un mouchoir que vous devriez jeter immédiatement.

#### Pour désinfecter les objets autour de vous:

- Utilisez des produits ménagers usuels ou de l'eau de javel diluée (1 part d'eau de javel pour 9 parts d'eau).
- Nettoyez les surfaces qui sont fréquemment touchées.
- Vous pouvez utiliser des détergents réguliers pour laver vos vêtements, à l'eau chaude.
- Vous pouvez utiliser du savon à vaisselle régulier pour laver votre vaisselle.