

## QUE PUIS-JE FAIRE POUR AIDER ?

D'abord tu aides déjà beaucoup en restant chez toi.  
Et en respectant les consignes pour éviter de transmettre le coronavirus à d'autres personnes.

Sais-tu que tu peux tuer le virus avec du savon ? Si tu te laves les mains régulièrement, pendant au moins 30 secondes, en frottant bien le savon sur la paume et le dos des mains, mais aussi entre les doigts, tu n'auras plus aucun germe sur les mains. Tu peux chanter une chanson pendant ce temps-là pour être sûr de les laver assez longtemps, par exemple deux fois « Joyeux anniversaire ! »



Si tu tousses ou si tu éternues, fais-le dans le creux de ton coude mais pas dans tes mains. Cela t'évitera aussi de transmettre le coronavirus.



Si tu dois te moucher ou essuyer ton nez, utilise un mouchoir en papier puis jette-le dans la poubelle. N'oublie pas de te laver les mains ensuite, car le coronavirus vit dans ta morve et il peut y en avoir sur tes doigts.



Si tout le monde respecte ces « gestes barrières », cela permet de lutter contre l'épidémie.