

Simple steps to prevent  
the spread of germs  
at work, at home or  
in the community

## Coronavirus COVID-19

Mesures simples pour  
prévenir la propagation  
des microbes au travail, à la  
maison ou dans la communauté

Wash your hands often with soap  
and water. Use alcohol-based hand  
sanitizer if soap is not available.



Lavez-vous souvent les mains au savon  
et à l'eau. Utilisez un désinfectant pour  
les mains à base d'alcool en l'absence  
d'eau et de savon.

Cover your coughs and sneezes  
with a tissue or your arm,  
not your hand.



Toussez et éternuez dans un  
mouchoir ou dans votre manche  
et non dans vos mains.

Avoid touching your face unless  
your hands are clean.



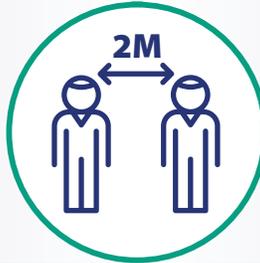
Évitez de vous toucher le visage  
si vos mains ne sont pas propres.

Stay at home if you are sick  
(if possible).



Si possible, restez à la  
maison si vous êtes malade.

Ideally a 2 metre separation  
should be maintained from others,  
unless there is a physical barrier,  
to prevent spread of COVID-19.



L'idéal étant de maintenir une  
séparation de deux mètres, à moins  
qu'il n'y ait une barrière physique pour  
prévenir la propagation de COVID-19.

Visit [OttawaPublicHealth.ca/WorkplaceCOVID19](https://OttawaPublicHealth.ca/WorkplaceCOVID19) for more information.  
Rendez-vous sur [SantePubliqueOttawa.ca/TravailCOVID19](https://SantePubliqueOttawa.ca/TravailCOVID19) pour obtenir plus de renseignements.