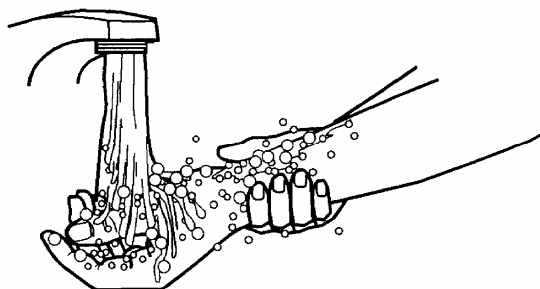


Preventing Illness During an Emergency

Germs such as bacteria, viruses, fungi and parasites cause infections that can lead to serious illness. There are things you can do to stay healthy during an emergency:

- **Wash your hands often.**

- Wash the front and back of your hands and wrists, between your fingers and around your nails with soap and water for 15 seconds.



- Wash your hands:

- After using the toilet
- Before and after eating or handling food
- After coughing, sneezing or blowing your nose
- Before and after you have contact with someone who is sick
- Before and after changing a baby's diaper
- After touching another person
- After handling dirty dishes or garbage
- After touching animals or handling animal waste

- Use alcohol-based hand sanitizer when soap and water are not available.

- **Avoid touching your eyes, nose and mouth.** Germs often spread when you touch something that has germs on it and then touch your face.

- **Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze** to prevent spreading germs to those around you. Throw away the tissue and wash your hands. If you do not have a tissue, cough or sneeze into your shoulder or arm.

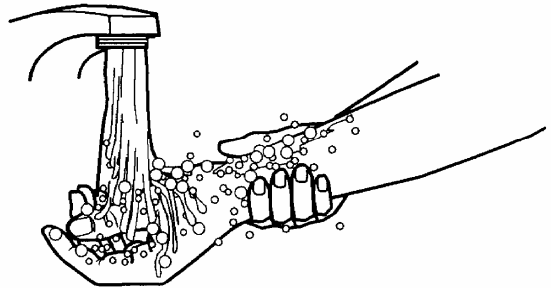


Prévention des maladies lors d'une alerte

Les germes comme les bactéries, les virus, les champignons et les parasites provoquent des infections qui peuvent entraîner des maladies graves. Il existe des choses à faire pour rester en bonne santé lors d'une alerte :

- **Lavez-vous souvent les mains.**

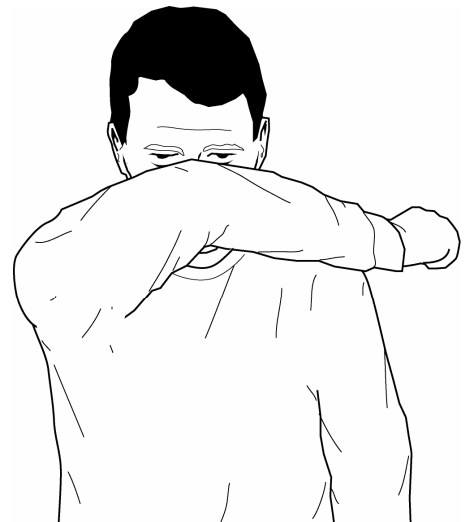
- Lavez le dessus et le dessous de vos mains et de vos poignets, entre vos doigts et autour des ongles avec de l'eau et du savon pendant 15 secondes.
- Lavez-vous les mains :
 - après être allé(e) aux toilettes
 - avant et après les repas ou lorsque vous manipulez de la nourriture
 - après avoir toussé, éternué ou vous être mouché
 - avant et après un contact avec une personne qui est malade
 - avant et après avoir changé la couche d'un bébé
 - après avoir touché une autre personne
 - après la manipulation d'assiettes sales ou de poubelles
 - après avoir touché des animaux ou manipulé des déjections animales.
- Utilisez un assainisseur à mains à base d'alcool lorsque vous n'avez pas d'eau et de savon.



- **Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche.**

Les germes se propagent fréquemment lorsque vous touchez quelque chose qui comporte des germes et que vous touchez ensuite votre visage.

- **Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir en papier lorsque vous tousssez ou éternuez** afin de prévenir la propagation des germes aux personnes qui vous entourent. Jetez le mouchoir et lavez-vous les mains. Si vous n'avez pas de mouchoir, tousssez ou éternuez sur votre épaule ou votre bras.



- **Clean surfaces** such as countertops, sinks, doorknobs, telephones and light switches with a disinfectant cleaner or cleaner with bleach. You can also mix your own water and bleach solution. Mix ten parts water to one part bleach.
- **Limit your contact with those who are ill.**
- **Avoid shaking hands** if you are ill and with others who are ill.
- **Stay away from others when you are sick.** Stay home from work, school or running errands if you can.
- **Get a full night's rest, eat a healthy diet and drink at least eight glasses of liquids each day.**

1/2007. Content developed through a partnership of the Central Ohio Trauma System, the Columbus Medical Association Foundation, Columbus Public Health, Franklin County Board of Health, Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

- **Nettoyez les surfaces** comme les dessus de comptoirs, les éviers, les poignées de porte, les téléphones et les interrupteurs avec un nettoyant désinfectant ou un nettoyant avec un détergent. Vous pouvez également préparer vous-même une solution d'eau et de détergent. Mélangez dix volumes d'eau pour un volume de détergent.
- **Limitez les contacts avec les personnes malades.**
- **Évitez de serrer des mains** si vous êtes malade ou de serrer la main à des personnes malades.
- **Tenez-vous à l'écart des autres personnes lorsque vous êtes malade.** Restez chez vous, n'allez pas travailler, à l'école ni faire des courses si possible.
- **Faites des nuits complètes, mangez sainement et buvez au moins huit verres de liquides par jour.**

1/2007. Content developed through a partnership of the Central Ohio Trauma System, the Columbus Medical Association Foundation, Columbus Public Health, Franklin County Board of Health, Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Preventing Illness During an Emergency. French.