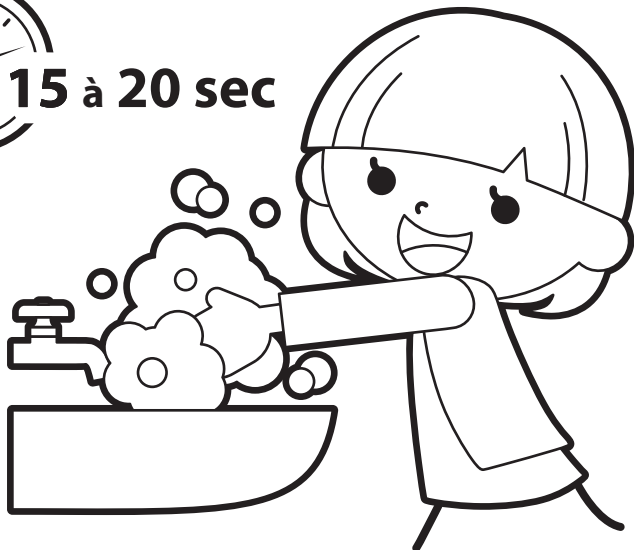


# Comment prendre soin de toi-même et des autres :



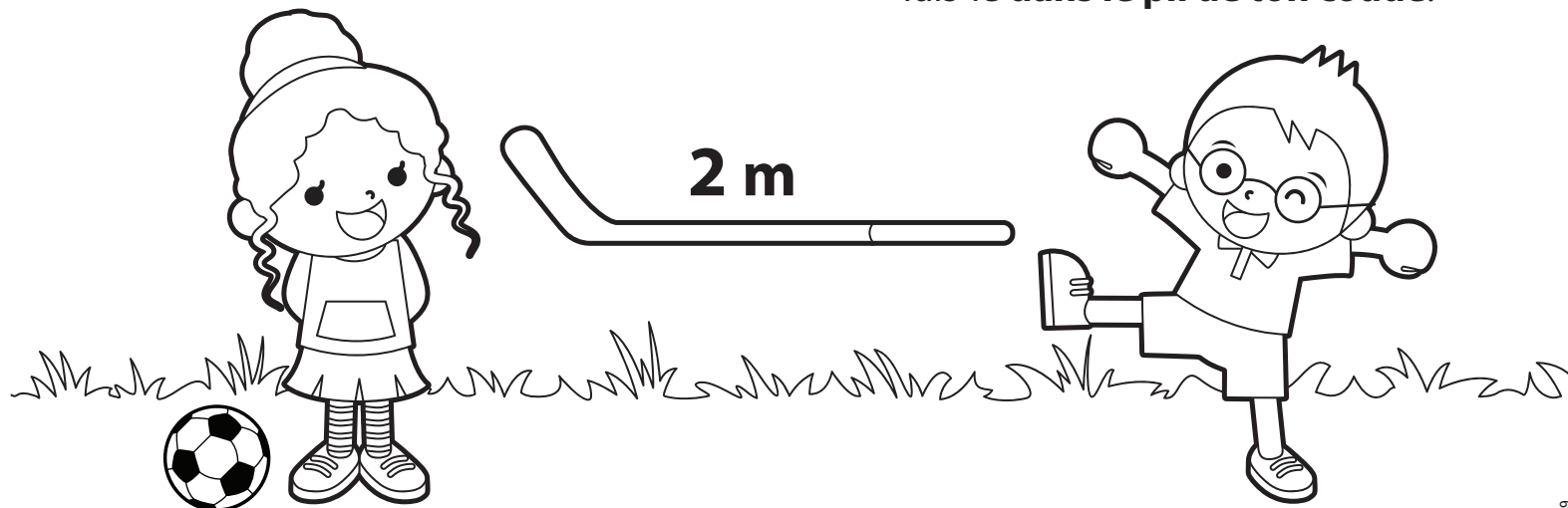
**15 à 20 sec**



Dès que tu rentres à la maison,  
n'oublie pas de **te laver les mains**  
pendant **15 à 20 secondes**.



Si tu **tousses** ou **éternues**,  
fais-le **dans le pli de ton coude**.



**Tiens-toi à deux mètres des autres** – c'est à peu  
près la longueur d'un bâton de hockey ou d'une frite pour la piscine.



**Sors  
prendre  
l'air.**



**Aide les membres  
de ta famille.**

