



RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE

Liberté  
Égalité  
Fraternité

ars  
Agence Régionale de Santé  
Grand Est

CONTRE LA COVID-19, LA GRIPPE  
ET TOUS LES VIRUS DE L'HIVER :

JE CONTINUE À RESPECTER  
LES GESTES BARRIÈRES !



Saluer sans serrer la  
main et arrêter les  
embrassades



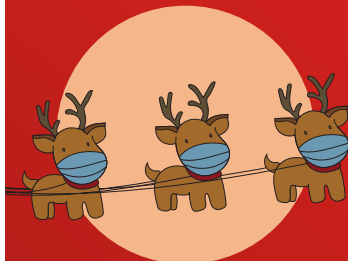
Se moucher dans un  
mouchoir à usage unique  
puis le jeter



Tousser ou éternuer  
dans son coude ou  
dans un mouchoir



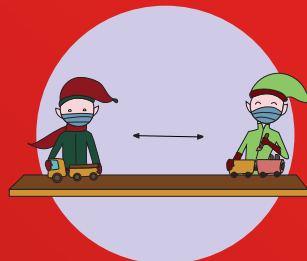
Se laver régulièrement  
les mains ou utiliser une  
solution hydro-alcoolique



Porter un masque à  
l'intérieur (chirurgical ou  
en tissu de catégorie 1) et  
quand la situation l'exige



Aérer chaque pièce  
10 minutes toutes  
les heures



Respecter une distance  
d'au moins deux mètres  
avec les autres