

# ATTENTION!

**Contribuez à prévenir la propagation des virus respiratoires.**

## **Comment vous sentez-vous aujourd'hui?**

Si vous ne vous sentez pas bien et que des symptômes apparaissent ou s'aggravent (p. ex., fièvre ou frissons, toux, mal de gorge, congestion ou écoulement nasal, nausées ou vomissements, diarrhée, éruption cutanée, conjonctivite),

**restez chez vous et à l'écart des autres jusqu'à ce que :**

- vos symptômes se soient améliorés; ET
- vous vous sentiez suffisamment bien pour reprendre vos activités normales; ET
- vous n'ayez plus de fièvre depuis 24 heures sans utiliser de médicaments contre la fièvre comme l'acétaminophène ou l'ibuprofène.

**N'oubliez pas :**

- d'éviter les contacts étroits avec les autres personnes (ou de porter un masque si vous devez être en contact avec d'autres personnes);
- de vous laver les mains ou d'utiliser un désinfectant pour les mains à base d'alcool fréquemment;
- de vous couvrir la bouche et le nez pour tousser ou éternuer;
- d'éviter les visites non essentielles dans les lieux où se trouvent des personnes présentant un risque élevé de tomber gravement malades (foyers de soins personnels, établissements de santé, etc.).

---

**Merci de bien vouloir protéger notre communauté.**

*Si vous craignez que votre état de santé s'aggrave, appelez votre fournisseur de soins de santé ou Health Links-Info Santé au 204 788-8200 ou sans frais au 1 888 315-9257. Composez le 911 en cas de symptômes graves.*

Pour en savoir plus, visitez le site  
[www.gov.mb.ca/covid19/symptoms-and-exposure.fr.html](http://www.gov.mb.ca/covid19/symptoms-and-exposure.fr.html)