

Guide Hygiène et étiquette respiratoire²

L'hygiène respiratoire

PROTÉGEZ LA SANTÉ DES AUTRES !

Tousser ou éternuer sans contaminer



1

Couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir de papier lorsque vous toussiez ou éternuez.



2

Jetez le mouchoir de papier à la poubelle.



3

Si vous n'avez pas de mouchoir de papier, toussiez ou éternuez dans le pli de votre coude ou le haut de votre bras.



4

Lavez-vous les mains souvent. Si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, utilisez un produit antiseptique.

SI VOUS ÊTES MALADE, ÉVITEZ DE RENDRE VISITE À VOS PROCHES.

Québec.ca

Votre
gouvernement

Québec

- Réduire le risque de transmission des microorganismes en limitant la dispersion des sécrétions (lors d'éternuements, de toux ou de mouchage)

Technique :

- Couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir de papier et le jeter à la poubelle juste après usage.
- Procéder à l'hygiène des mains après avoir toussé, éternué ou s'être mouché.
- Tousser ou éternuer dans le pli du coude ou le haut du bras si un mouchoir de papier n'est pas disponible.

Affiche en français : [Tousser ou éternuer sans contaminer - Publications du ministère de la Santé et des Services sociaux](#)

Affiche en Anglais : [Respiratory hygiene - Protect the health of others - Publications du ministère de la Santé et des Services](#)

Étiquette respiratoire

PROTÉGEZ LA SANTÉ DES AUTRES !

Comment mettre un masque



1

Mettez le masque en plaçant le bord rigide vers le haut.



2

Moulez le bord rigide du masque sur le nez.



3

Abaissez le bas du masque sous le menton.

CHANGEZ LE MASQUE LORSQU'IL EST MOUILLÉ.

Québec.ca

Votre
gouvernement

Québec

18-201-0894 © Gouvernement du Québec, 2020

- En présence de fièvre et/ou toux.
- Si le contact à moins de deux mètres avec d'autres personnes n'est pas évitable.
- En complément à l'hygiène respiratoire et à l'hygiène des mains.

Technique :

- Procéder à l'hygiène des mains avant de mettre un masque de protection
- Couvrir complètement le nez et la bouche
- Fixer le masque derrière les oreilles en utilisant les courroies élastiques
- Ajuster le masque sur le nez et le maintenir en position en appuyant sur la partie rigide prévue à cet effet.
- Ajuster le masque sous le menton
- Procéder à l'hygiène des mains après avoir mis un masque de protection.

Affiche en français : [Comment mettre un masque](#)

Affiche en anglais : [How to put on a mask](#)

Comment utiliser un masque : [Comment utiliser un masque](#)

How to use a mask : [How to use a mask](#)

2 Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2019). [Guide de prévention des infections dans les résidences privées pour aînés](#)

Dernière mise à jour : Juin 2025

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais

Québec