

# MES CARTES MENTALES

## PROTÉGER SA SANTÉ



### LES BONNS GESTES SI JE SUIS MALADE



Se laver les mains  
Surtout après s'être mouché !



Tousser et éternuer  
dans le pli du coude

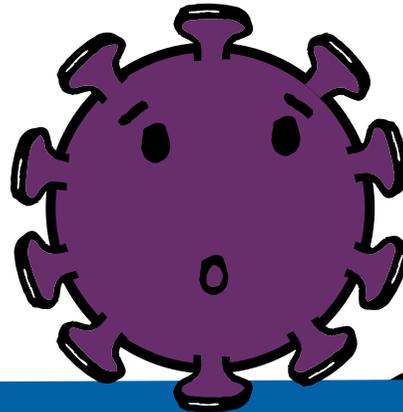


Porter un masque

Consulter un médecin



### SE PROTÉGER DES MALADIES



### C'EST QUOI ?

Micro-organisme



virus

bactérie

Parfois  
responsable

rhume

grippe

gastro

Covid...



### COMMENT SE PROTÉGER ?

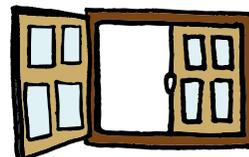
Avoir une bonne hygiène



Se protéger  
du froid



Aérer  
son intérieur



Bouger  
en plein air



Rire tous  
les jours

