

# Conseils pour demeurer en santé lorsqu'on fait partie d'une équipe sportive



Les équipes sportives de partout au Yukon se préparent actuellement pour les saisons d'automne et d'hiver. Les joueurs et leurs entraîneurs peuvent augmenter leurs chances de demeurer en santé en cette période de grippe saisonnière en suivant ces simples conseils :

## **N° 1 : RESTEZ À LA MAISON**

Si vous êtes malade, restez à la maison. Personne n'appréciera votre présence au match ou à l'entraînement si vous ne faites que tousser et répandre vos microbes.

## **N° 2 : GARDEZ VOS MAINS PROPRES**

Lavez-vous les mains fréquemment et soigneusement au savon et à l'eau chaude pendant au moins 20 à 30 secondes. N'oubliez pas de frotter le dessus des mains et entre les doigts. En l'absence de savon et d'eau, utilisez un désinfectant à mains. Des mains propres ne transmettent pas les microbes.

## **N° 3 : UTILISEZ LE CREUX DE VOTRE BRAS**

Si vous devez tousser ou éternuer, faites-le dans le creux de votre bras, dans votre manche ou dans un papier mouchoir. Jetez ensuite le papier mouchoir, s'il y a lieu, et lavez-vous les mains.

## **N° 4 : GARDEZ VOTRE ÉQUIPEMENT PROPRE**

Lavez et faites bien sécher votre équipement de sport après chaque utilisation. À bien y penser... , faites-le donc avant et après!

## **N° 5 : NE PARTAGEZ PAS!**

Ne partagez pas votre protège-dents ou votre bouteille d'eau. Ça ne devrait pas être si difficile!

Rédigé par Santé et Affaires sociales Yukon

[http://hss.gov.yk.ca/programs/health/ycdc/prevent\\_influenza/](http://hss.gov.yk.ca/programs/health/ycdc/prevent_influenza/)

# Tips for Staying Healthy When You're in a Sports Team



Sports teams throughout Yukon are gearing up for the Fall and Winter seasons. Players and coaches can improve their chances of staying healthy through the flu season by following these simple tips:

## **#1: STAY HOME**

If you're sick, stay home. No one will thank you for coming in to play or practice when you're hacking away and spreading your germs.

## **#2: KEEP YOUR HANDS CLEAN**

Wash your hands often and thoroughly with hot water and soap. Wash for 20 to 30 seconds. Don't forget the top of your hands and between your fingers. If soap and water are not available, use a hand sanitizer. Clean hands don't spread germs.

## **#3: YOUR ELBOW IS YOUR FRIEND**

If you need to cough or sneeze, do it into your elbow, your sleeve or a tissue. Then throw the tissue out and wash your hands.

## **#4: KEEP YOUR EQUIPMENT CLEAN**

Wash and thoroughly dry your sports equipment every time you use it. Heck, do it before and after you use it.

## **#5: DON'T SHARE!**

Don't share mouth guards or water bottles. That's an easy one.

Prepared by Yukon Health and Social Services

[http://hss.gov.yk.ca/programs/health/ycdc/prevent\\_influenza/](http://hss.gov.yk.ca/programs/health/ycdc/prevent_influenza/)