

# Comment puis-je me protéger pendant ma grossesse ?

Les mesures de protection de base contre la COVID-19 sont les mêmes pour tout le monde, mais elles sont encore plus importantes pour les femmes enceintes.



Évitez les situations où l'on s'expose à des personnes atteintes de la COVID-19, surtout les expositions prolongées (plus de 15 minutes).



Pour les travailleuses de première ligne, demander à l'employeur d'être affectée à des tâches à plus faible risque d'exposition.



Utiliser un masque propre pour couvrir son nez et sa bouche.



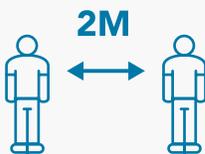
Ne pas toucher ni ajuster son masque lorsqu'on le porte.



Retirer le masque en le prenant par les courroies, puis en l'éloignant délicatement du visage.



Se laver fréquemment et soigneusement les mains.



Suivre les directives de la Santé publique concernant les rassemblements, à l'intérieur comme à l'extérieur.



Parlez du vaccin COVID-19 et tous autres vaccins recommandés pendant la grossesse à votre fournisseur de soins prénataux.

Plus d'informations:  
[pregnancyinfo.ca/fr/](https://pregnancyinfo.ca/fr/)

