

# Rester en bonne santé pendant la croisière

Voici quelques habitudes de voyage à adopter, recommandées par l'Organisation Mondiale de la Santé et les Centres américains de contrôle des maladies - ne manquez pas de les mettre en pratique lors de votre prochaine croisière Princess Cruises



## Lavez-vous les mains fréquemment avec du savon et de l'eau pendant 20 secondes

Ceci est particulièrement important à faire après avoir utilisé les toilettes et avant de profiter de l'un des délicieux repas servis à bord des navires Princess Cruises.



## Utiliser le gel hydro alcoolique en complément du lavage des mains

Nettoyez-vous régulièrement les mains avec le gel hydro alcoolique pour les mains. Vous trouverez du gel désinfectant devant tous les lieux de restauration et autres zones de forte fréquentation à bord du navire.



## Garder une distance avec les autres

Maintenez une distance de 2 mètres dans la mesure du possible, et remplacez poignées de main avec des signes de salutation sans contact tels qu'un signe de la main ou "pouces en l'air" !



## Couvrir le nez et la bouche en toussant/éternuant

Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir à usage unique.



## Ne pas toucher votre visage

Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche.



## Se faire vacciner contre la grippe saisonnière

Prendre toutes les précautions nécessaires pour rester en bonne santé pendant la saison de la grippe.



## Utiliser son coude

Dans la mesure du possible, utilisez votre coude à la place de vos mains pour opérer les surfaces fréquemment touchées telles que les poignées de porte et les boutons d'ascenseur.



## N'oubliez pas

Pendant que vous êtes à bord, si vous présentez les symptômes de gêne respiratoire veuillez contacter le Centre médical pour une consultation gratuite.