

# MOUVEMENT

## RAPPEL AUX CITOYENS

### IMPORTANT DE MAINTENIR LES SAINES HABITUDES DE VIE

MANGER SAINEMENT & BOUGER PLUS  
DIMINUENT LES RISQUES DE DÉVELOPPER  
LES MALADIES CHRONIQUES  
*(HYPERTENSION ET DIABÈTE)* ET AINSI  
QUE DES COMPLICATIONS DE CES DERNIÈRES.

VOUS SEREZ MOINS VULNÉRABLE FACE AU VIRUS  
DE LA **COVID-19** SI VOUS RESPECTEZ  
LES MESURES DE PRÉCAUTION ANNONCÉES.

**Soyez disciplinés pour être victorieux:**

- 1.- PORTEZ UN MASQUE EN PUBLIC;
- 2.- LAVEZ LES MAINS RÉGULIÈREMENT ;
- 3.- RESPECTEZ LA DISTANCIATION SOCIALE;
- 4.- MANGEZ SAINEMENT ;
- 5.- BOUGEZ PLUS SOUVENT.

