

# COVID -19 : CONDUITE À TENIR AU QUOTIDIEN FACE À L'ÉPIDÉMIE

Face aux infections, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :

## ADOPTER LES BONNES PRATIQUES

- EVITEZ LES RASSEMBLEMENTS, LIMITEZ LES DÉPLACEMENTS et LES CONTACTS**
- RENFORCEZ LES « MESURES BARRIERES » tout au long de la journée**, cela d'autant plus durant tout le temps de l'épidémie : *Importance ++ de la réalisation avec une rigueur absolue des gestes d'hygiène des mains par lavage au savon 4 à 6 fois par 24 H (en particulier avant de porter les mains au visage) et par friction hydroalcoolique.*



- FAVORISEZ une DISTANCE de 2 mètres et SANS CONTACT DIRECT en face à face ou proche**, Le port masque de type chirurgical permet de réduire la diffusion des particules potentiellement infectieuses. Il protège les personnes qui vous entourent mais également l'environnement.
- ADOPTER les RÈGLES d'HYGIÈNE À DOMICILE :**
  - Aménagez un SAS / un espace dédié pour déposer vos vêtements en arrivant (au bout de quelques heures la grande majorité du virus meurt et il devient probablement peu contagieux);
  - Lavez vous les mains et le visage en arrivant, prenez un douche si possible en mettant de nouveaux vêtements;
  - Se lavez régulièrement les cheveux pour ceux qui ont des cheveux longs ;
  - Désinfectez régulièrement certaines surfaces de contacts susceptibles d'être vecteur de contamination (poignée de porte, téléphone PORTABLE, interrupteurs ...);
  - Lavez personnellement votre linge de lit, à part, à 60 ° pendant 30 minutes au minimum ;
  - Maintenez votre logement propre et rangé : désinfectez les sols et surfaces à l'eau de javel diluée à 0,5% de chlore actif (1 litre de Javel à 2,6% + 4 l d'eau) et bien aérée (3 fois par jour);
  - Favorisez un WC dédié et s'ils sont partagés ils doivent répondre à une hygiène stricte (nettoyage eau de javel ou par lingette désinfectante);
  - Alternez le port de chaussures, changer de paire un jour sur deux ;
- FAITES PREUVE DE BIENVEILLANCE** pour soutenir vos proches pendant le confinement : Contactez-les régulièrement. Encouragez-les à continuer à faire ce qu'ils aiment (lecture, art, méditation). Diffusez les informations fournies par l'OMS pour gérer l'anxiété. Donnez des conseils calmes et corrects à vos enfants.
- PRENEZ VOTRE TEMPÉRATURE 2 fois par jour et SURVEILLEZ L'APPARITION DE SYMPTÔME(S)** et ce tout au long de l'épidémie :



**Si symptômes contactez par téléphone votre médecin traitant / SOS médecin OU [maladiecoronavirus.fr](http://maladiecoronavirus.fr)**

- ou SAMU Centre 15 si**
- GENE RESPIRATOIRE**
- MALAISE**

Si question sur le coronavirus : Un numéro vert répond à vos questions sur le Coronavirus COVID-19 en permanence, 24h/24 et 7j/7 : [0.800.130.000](tel:0800130000).



### QUELS SONT LES SIGNES ?

