

LES GESTES DE PRÉVENTION FACE AUX VIRUS DE L'HIVER

➔ Les mesures individuelles de prévention applicables au coronavirus sont les mêmes que pour la grippe.

à titre préventif :

1 SE LAVER LES MAINS RÉGULIÈREMENT



Procéder à un lavage minutieux, à l'eau et au savon, pendant au moins 20 secondes et systématiquement avant de préparer les repas ou de manger, après avoir été aux toilettes, après l'utilisation des transports en commun. A défaut, se frictionner les mains avec un gel hydro-alcoolique.

2 SE COUVRIR LE NEZ ET LA BOUCHE QUAND ON TOUSSE OU ÉTERNUE

Tousser ou éternuer dans le pli du coude ou dans le haut du bras. Ne pas se couvrir le nez et la bouche avec les mains afin d'éviter leur contamination.



3 UTILISER DES MOUCHOIRS EN PAPIER À USAGE UNIQUE, LES JETER IMMÉDIATEMENT APRÈS USAGE ET SE LAVER LES MAINS



4 ÉVITER DE SE TOUCHER LE VISAGE, EN PARTICULIER LE NEZ ET LA BOUCHE



Ne pas porter de masque sauf en cas de symptômes grippaux.

En cas de contamination :

5 LIMITER LES SORTIES, CONTACTER LE MÉDECIN SI BESOIN



Si les symptômes (fièvre ou sensation de fièvre, toux ou difficultés respiratoires) apparaissent suite à un déplacement à l'étranger, dans une zone touchée par l'épidémie de coronavirus, appeler le SAMU (Centre 15) en signalant ce voyage. Éviter de se rendre directement chez son médecin, au service médical ou au service d'accueil des urgences.

6 LIMITER LES CONTACTS DIRECTS ET INDIRECTS



7 PORTER UN MASQUE DE TYPE CHIRURGICAL, NOTAMMENT EN CAS DE CONTACT DIRECT AVEC DES PERSONNES PLUS FRAGILES



Pour en savoir plus :

- sur l'épidémie de coronavirus : gouvernement.fr/info-coronavirus
solidarites-sante.gouv.fr/coronavirus

- sur la situation épidémiologique en cas de déplacement à l'étranger : diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination