

Coronavirus: comment se protéger



La majorité des personnes touchées par le virus souffrent de légers symptômes et s'en remettent facilement, mais ce n'est pas le cas pour tout le monde et la maladie peut avoir un déroulement grave. Protégez-vous et protégez les autres en suivant les conseils suivants:

Lavez-vous les mains régulièrement

Lavez-vous les mains fréquemment et soigneusement en les frottant avec du savon et de l'eau pendant 30 secondes.

Pourquoi? En vous lavant les mains avec du savon et de l'eau, vous tuez les virus qui peuvent être sur vos mains.



Saluez sans serrer la main, évitez les embrassades

Pourquoi? Vos mains touchent de nombreuses surfaces et peuvent attraper le virus qui passerait alors d'une main à l'autre.



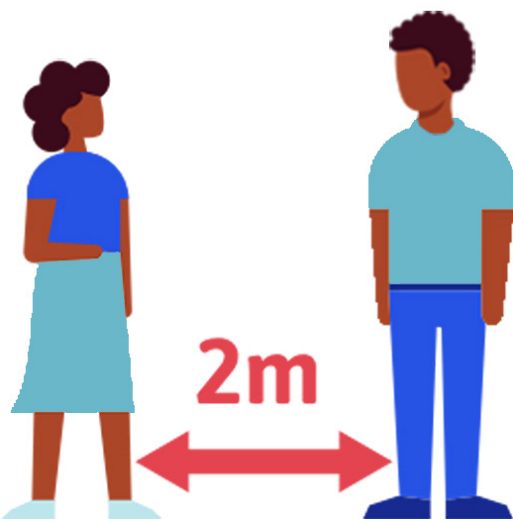
Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche

Pourquoi? Vos mains touchent de nombreuses surfaces et peuvent attraper le virus. Une fois contaminées, les mains peuvent transmettre le virus à vos yeux, votre nez ou votre bouche. De là, il peut entrer dans votre corps et vous rendre malade.

Gardez vos distances physiques

Gardez au moins 1 à 2 mètres de distance entre vous et tout autre personne, sauf si vous vivez sous un même toit.

Pourquoi? Une personne qui tousse ou éternue disperse par le nez ou la bouche des gouttelettes qui peuvent contenir le virus. Si vous êtes trop près, vous risquez d'aspirer ces postillons et le virus COVID-19 si la personne qui tousse ou éternue est infectée.



Suivez les conseils d'hygiène respiratoire

Éternuez ou tousssez dans votre coude replié ou dans un mouchoir à usage unique en couvrant votre bouche et votre nez. Jetez immédiatement le mouchoir à la poubelle après usage.

Pourquoi? Parce que les gouttelettes éparpillent le virus. En suivant les conseils d'hygiène respiratoire, vous protégez les personnes autour de vous de virus comme le rhume, la grippe ou COVID-19.

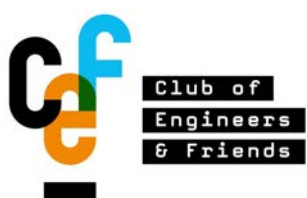


Si vous avez de la fièvre, tousssez ou n'arrivez pas bien à respirer, faites-vous vite soigner.

Restez chez vous si vous ne vous sentez pas bien. Si vous avez de la fièvre, que vous tousssez ou respirez mal, contactez un médecin ou votre centre médical mais appelez avant. Suivez les instructions des autorités locales de la santé.

Appelez le :

Pourquoi? Parce que les autorités nationales et locales ont les informations d'actualité sur la situation dans votre région. En téléphonant avant, votre centre médical vous dirigera rapidement vers le bon prestataire de soins. Cela vous protégera et aidera à empêcher que les virus et autres infections ne se répandent.



Pour plus d'informations, allez sur le site de l'Organisation Mondiale de la Santé / OMS

www.who.int/fr/home