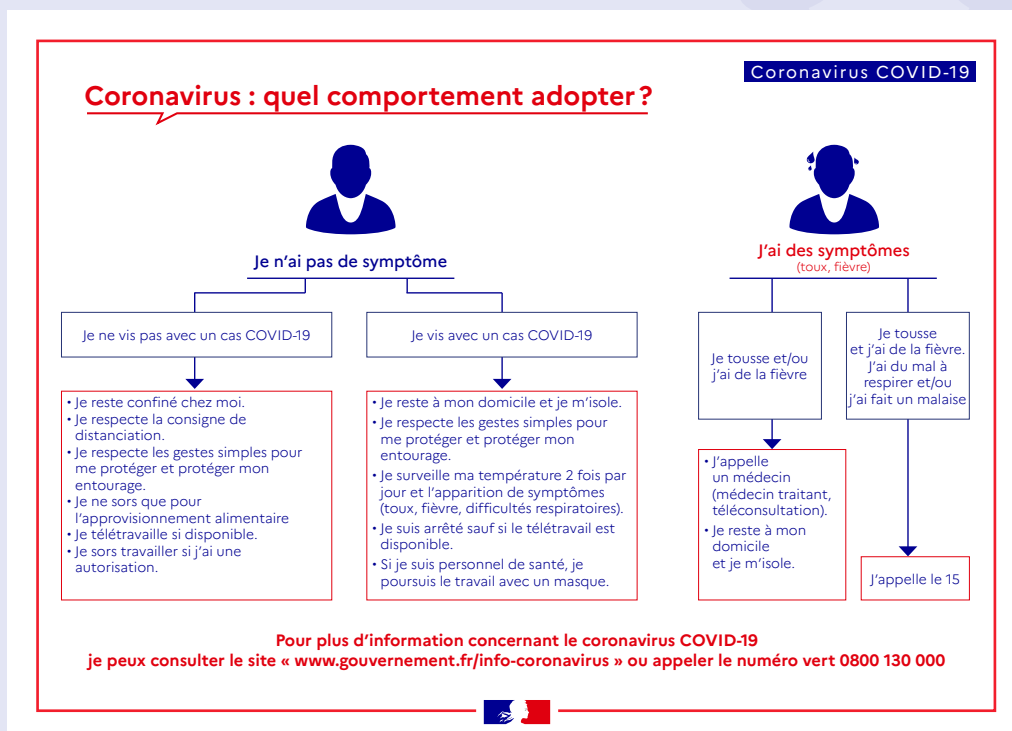




## Quel comportement individuel adopter face au Coronavirus ?

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

- ▶ Se laver les mains très régulièrement
- ▶ Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
- ▶ Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades
- ▶ Utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter





- ▶ J'ai des symptômes (toux, fièvre) qui me font penser au COVID-19 : je reste à domicile, j'évite les contacts, j'appelle un médecin avant de me rendre à son cabinet ou j'appelle le numéro de permanence de soins de ma région. Je peux également bénéficier d'une téléconsultation.
- ▶ Si les symptômes s'aggravent avec des difficultés respiratoires et signes d'étouffement, j'appelle le SAMU- Centre 15.
- ▶ Si je n'ai pas de symptômes j'applique les gestes barrières (je me lave les mains très régulièrement, je tousse et j'éternue dans mon coude, j'utilise des mouchoirs à usage unique, je salue sans serrer la main et j'évite les embrassades Je réduis mes sorties au strict nécessaire : travail (si télétravail impossible), courses et visites médicales indispensables.
- ▶ Si je n'ai pas de symptômes mais que j'ai eu un **contact étroit\*** ou je vis avec une personne malade du COVID-19 : je m'isole à domicile, je réduis strictement mes sorties sauf pour ravitaillement alimentaire, j'applique les gestes barrières, je prends ma température 2 fois par jour et j'auto-surveille les symptômes de la maladie, je fais du télétravail.

\***contact étroit** : personne qui, à partir de 24 heures précédant l'apparition des symptômes d'un cas confirmé, a partagé le même lieu de vie (famille, même chambre) ou a eu un contact direct avec lui en face à face, à moins d'un mètre du cas et/ou pendant plus de 15 minutes.

**CORONAVIRUS**  
Ce qu'il faut savoir

LES INFORMATIONS UTILES  
0 800 130 000 (appel gratuit)  
gouvernement.fr/info-coronavirus

**COMMENT SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES ?**

- Lavement très régulièrement les mains
- Tousser ou éternuer dans votre coude ou dans un mouchoir
- Utiliser un mouchoir à usage unique et jeter le
- Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades

**COMMENT SE TRANSMET LE CORONAVIRUS ? (OMNI/2020)**

- Par la projection de gouttelettes
- Face à face pendant au moins 15 minutes

**QUELS SONT LES SIGNES ?**

- Fièvre
- Fatigue
- Toux et maux de gorge
- Quête respiratoire
- Maux de tête
- Courbatures

**PLAN DE PRÉVENTION ET DE GESTION DES RISQUES**

<b>STADE 1</b> Cas importés sur le territoire ↳ Objectif Freiner l'introduction du virus	<b>STADE 2</b> Existence de cas groupés sur le territoire français ↳ Objectif Limiter la propagation du virus	<b>STADE 3</b> Le virus circule sur tout le territoire ↳ Objectif Limiter les conséquences de la circulation du virus	<b>STADE 4</b> Accompagnement du retour à la normale
---	--	--	---



## Dois-je porter un masque ?

Le port du masque chirurgical n'est pas recommandé sans présence de symptômes. Le masque n'est pas la bonne réponse pour le grand public car il ne peut être porté en permanence et surtout n'a pas d'indication sans contact rapproché et prolongé avec un malade. Ce sont les gestes barrières et la distanciation sociale qui sont efficaces.

## Les gants sont-ils utiles ?

 Non

Les gants peuvent également servir de support au virus après souillage par des gouttelettes (les sécrétions respiratoires qu'on émet quand on tousse, éternue, ou discute), qui sont le moyen de transmission du coronavirus. Porter des gants est donc inutile, sauf dans des situations très spécifiques (personnels soignants réalisant des prélèvements ou gestes à risque).