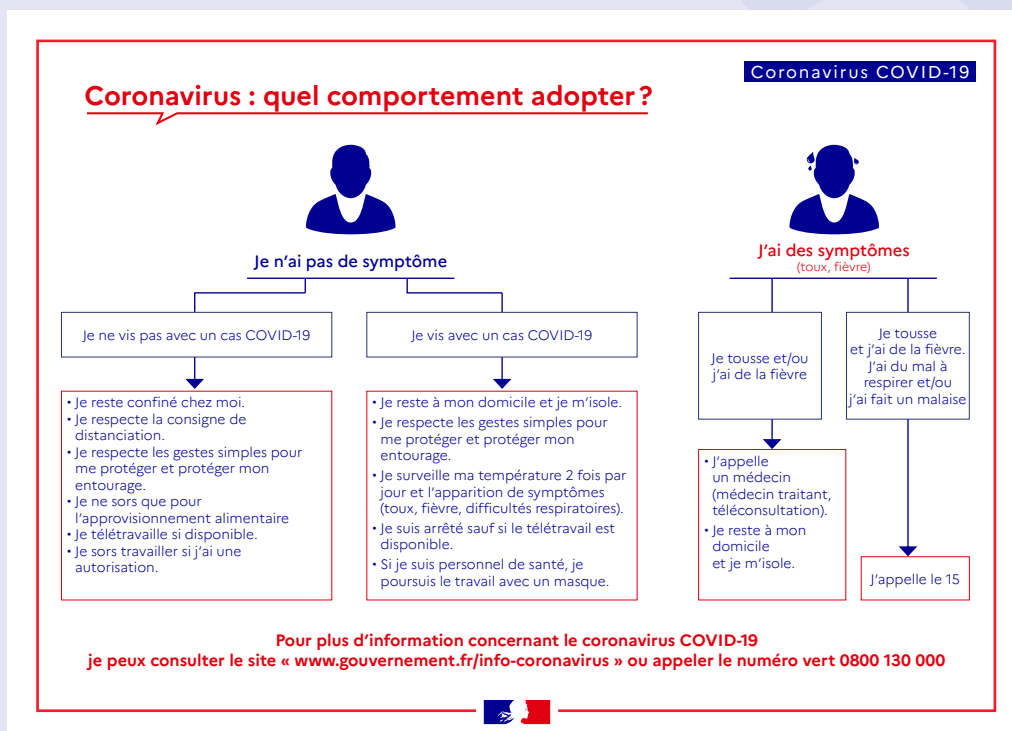




Quel comportement individuel adopter face au Coronavirus ?

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 ayant partagé le même lieu de vie que le cas confirmé ou probable (famille, même chambre...) ou ayant eu un contact direct, en face à face, à moins d'1 mètre du cas confirmé ou probable (discussion, flirt, amis intimes, voisins de classe ou de bureau, voisins du cas index dans un avion ou un train) en l'absence de mesures de protection efficaces.
En cas de contact à risque modéré/élevé, la durée de l'isolement à domicile est de 14 jours.

CORONAVIRUS
Ce qu'il faut savoir

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

COMMENT SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES ?

- Lavez-vous très régulièrement les mains
- Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir
- Évitez de toucher à proximité de votre face
- Saluez sans serrer la main, évitez les embrassades

COMMENT SE TRANSMET LE CORONAVIRUS ? (OMM/MS/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
- Gêne respiratoire
- Maux de tête
- Courbatures

PLAN DE PRÉVENTION ET DE GESTION DES RISQUES

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



Dois-je porter un masque ?

Le port du masque chirurgical n'est pas recommandé en l'absence 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).

- ▶ **Toutes les réunions non indispensables doivent impérativement être annulées**
- ▶ **Les agents présentant des symptômes (rhume, fièvre, petite toux ...) doivent impérativement rester à leur domicile**