

#COVID19

Les précautions à respecter

Suivi en ambulatoire



7 fiches pratiques
pour connaître,
comprendre et
anticiper les gestes
barrières face au
coronavirus

SOMMAIRE

- p.3** Le coronavirus c'est quoi ?
- p.5** Comment vous protéger et protéger votre entourage ?
- p.7** Porter un masque, pour mieux nous protéger
- p.8** Bien utiliser son masque
- p.9** Comment se laver les mains ?
- p.10** Comment savoir si vous êtes malade ?
- p.12** Que faire si vous êtes malade ?

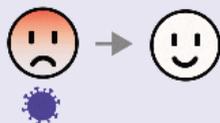
Le coronavirus c'est quoi ?



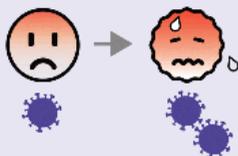
Le coronavirus est un virus. Il donne une nouvelle maladie qu'on appelle le Covid-19.



Cette maladie donne surtout : toux, fièvre, difficultés à respirer.



Le plus souvent, cette maladie n'est pas grave et on guérit très facilement.

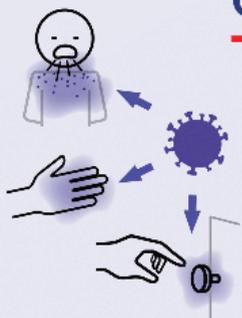


Mais parfois elle peut être grave. Surtout pour les personnes âgées de plus de 70 ans et les personnes fragiles qui ont déjà une autre maladie. Par exemple : diabète, problèmes respiratoires, maladie des reins, cancer, VIH, etc.



Pour l'instant il n'existe pas de traitement ni de vaccin pour le Covid-19.

Comment s'attrape le coronavirus ?



Ce virus se trouve dans les postillons, la salive, sur les mains et les objets touchés par une personne qui a le coronavirus.



On peut l'attraper très facilement quand on est près d'une personne infectée qui parle ou qui tousse, ou quand on touche des objets où il y a des postillons.



Attention : on peut avoir le coronavirus sans avoir de signe de maladie. Mais on peut quand même transmettre le virus. C'est pour ça qu'il faut rester loin des autres personnes, même si on se sent en forme.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



gouvernement.fr/info-coronavirus



0 800 130 000
(appel gratuit)

ou contactez un professionnel de santé ou une association

Coronavirus • Pour vous protéger • 2

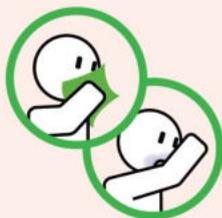
Comment vous protéger et protéger votre entourage ?



Pour arrêter ce virus,
faisons les **gestes barrières** :



Lavez-vous les mains très souvent
avec eau + savon ou gel désinfectant.
Certaines villes proposent des points d'eau.



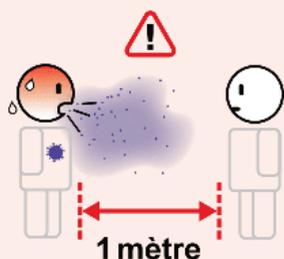
Toussez ou éternuez dans un mouchoir
en papier ou dans votre coude.



Utilisez un mouchoir en papier 1 seule fois,
puis le jeter à la poubelle.



Ne vous touchez pas la bouche,
le nez, les yeux.



Restez si possible à plus d'1 mètre des autres personnes.



Ne vous serrez pas la main et ne faites pas la bise.



En plus des autres gestes : le masque permet de se protéger et de protéger les autres quand on est trop près.

Il est parfois obligatoire : transport, certains magasins, etc.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



gouvernement.fr/info-coronavirus



0 800 130 000
(appel gratuit)

ou contactez un professionnel de santé ou une association

COVID-19

PORTER UN MASQUE, POUR MIEUX NOUS PROTÉGER



Se laver les mains **avant** de
mettre son masque
et **après** l'avoir retiré



Mettre et enlever
le masque en le prenant par
les lanières



Couvrir le nez
et la bouche



Une fois posé,
ne plus le toucher



Après utilisation, le mettre
dans un sac plastique et le jeter
ou s'il est en tissu, le laver
à 60° pendant 30 min

**Le masque est un moyen de protection complémentaire
qui ne remplace pas les gestes barrières**



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000
(appel gratuit)

COVID-19

BIEN UTILISER SON MASQUE

Comment mettre son masque



Bien se laver
les mains



Mettre les élastiques
derrière
les oreilles

ou



Nouer les lacets
derrière
la tête et le cou



Pincer le bord rigide
au niveau du nez,
s'il y en a un, abaisser
le masque en dessous
du menton et ne plus
le toucher

Comment retirer son masque



Se laver les mains
et enlever le masque
en ne touchant
que les lacets
ou les élastiques



Après utilisation,
le mettre dans un sac
plastique et le jeter

ou



s'il est en tissu,
le laver à 60°
pendant 30 min



Bien se laver
les mains
à nouveau

**Le masque est un moyen de protection complémentaire
qui ne remplace pas les gestes barrières**



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000
(appel gratuit)

COVID-19

ALERTE CORONAVIRUS COMMENT SE LAVER LES MAINS ?



30
secondes

Se laver les mains à l'eau et au savon pendant 30 secondes est la mesure d'hygiène la plus efficace pour prévenir la transmission de tous les virus.



Frottez-vous les mains,
paume contre paume



Lavez le dos des mains



Lavez entre les doigts



Frottez le dessus des doigts



Lavez les pouces



Lavez aussi le bout des doigts
et les ongles



Séchez-vous les mains avec une
serviette propre ou à l'air libre

Si vous n'avez pas d'eau et de savon, faites la même chose avec du gel hydro alcoolique.



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000
(appel gratuit)

Coronavirus • Les signes • 3

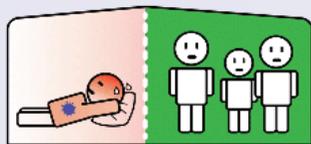
Comment savoir si vous êtes malade ?



Si vous avez : toux + fièvre



Reposez-vous.



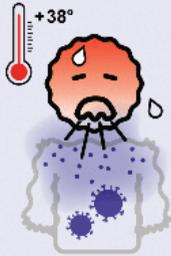
**Restez à l'intérieur, limitez
les contacts avec votre famille
et les autres personnes.**



**Appelez un professionnel de santé
ou du social si besoin.
N'allez pas directement chez le
médecin, à l'hôpital ou aux urgences.**



**En général, la maladie guérit avec
du repos.**



Si vous avez :
toux + fièvre + difficultés à respirer,
vous êtes essoufflé



Appelez le 15
ou le 114 (pour les sourds
et les malentendants)

Attention : On ne peut pas demander
un test pour savoir si on a le coronavirus.
C'est le médecin qui décide de faire
le test ou non.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



gouvernement.fr/info-coronavirus



0 800 130 000
(appel gratuit)

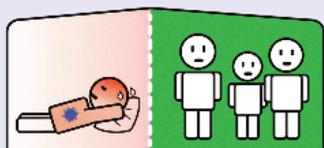
ou contactez un professionnel de santé ou une association

Que faire si vous êtes malade ?

Pendant environ 2 semaines :



Ne sortez pas. N'allez pas voir votre famille ou d'autres personnes.



Si vous vivez avec d'autres personnes : si possible restez loin des autres pour les protéger pendant la journée, pendant le repas, et dormez seul. Portez un masque. Parlez-en avec un professionnel si vous vivez dans un lieu collectif comme un foyer.



Ne partagez pas les objets de tous les jours : couverts, assiette, serviette, savon, téléphone etc.



Lavez-vous les mains très souvent, avec du savon ou du gel désinfectant. Ne mettez pas les doigts sur le visage (bouche, nez, yeux).



Lavez bien et désinfectez les surfaces comme : poignées de porte, robinets, toilettes, etc.



Si besoin, selon votre situation et votre santé, le médecin pourra vous proposer d'être isolé dans une chambre d'hôtel ou soigné dans un Centre d'hébergement temporaire pour le coronavirus. Cela vous permettra de guérir plus vite et de protéger votre entourage.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



gouvernement.fr/info-coronavirus



0 800 130 000
(appel gratuit)

ou contactez un professionnel de santé ou une association



Centre hospitalier
Le Vinatier