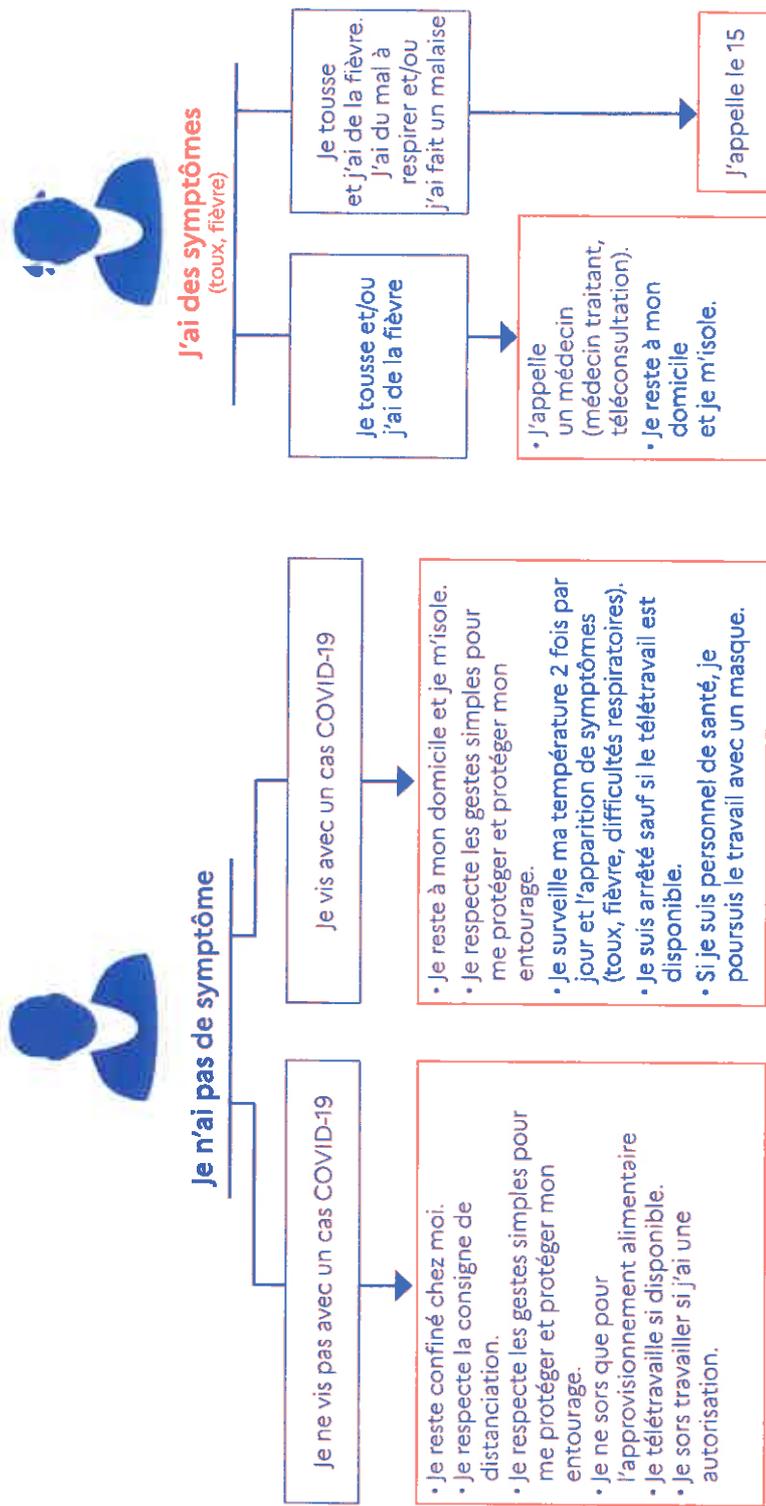


## Coronavirus : quel comportement adopter ?



Pour plus d'information concernant le coronavirus COVID-19 je peux consulter le site « [www.gouvernement.fr/info-coronavirus](http://www.gouvernement.fr/info-coronavirus) » ou appeler le numéro vert 0800 130 000

### COVID-19 Il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage

- 

Se laver les mains très régulièrement
- 

Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
- 

Utiliser des mouchoirs à usage unique
- 

Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades



COVID-19

## CORONAVIRUS, QUE FAIRE SI LA MALADIE S'AGGRAVE ?

**En général, la maladie guérit en quelques jours  
et les signes disparaissent avec du repos.**



Toux



Fièvre

### MAIS APRÈS QUELQUES JOURS



**Si vous avez  
du mal à respirer  
et êtes essoufflé**



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

**Vous avez des questions sur le coronavirus ?**



**GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS**



**0 800 130 000**  
(appel gratuit)

COVID-19

# CORONAVIRUS, QUE FAIRE FACE AUX PREMIERS SIGNES ?

Les premiers signes de la maladie sont :

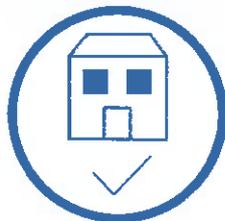


Toux



Fièvre

En général, la maladie guérit avec du repos.  
Si vous ressentez ces premiers signes :



Restez chez vous  
et limitez  
les contacts  
avec d'autres  
personnes



N'allez pas directement  
chez votre médecin, appelez-le  
avant ou contactez le numéro  
de la permanence de soins  
de votre région

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



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



**0 800 130 000**  
(appel gratuit)

## Je suis atteint par le coronavirus et je dois rester chez moi jusqu'à ma guérison.

En général, la guérison intervient en quelques jours avec du repos et, si besoin, avec un traitement contre la fièvre.

En attendant, quelles sont les précautions à prendre pour mes proches et moi ?

### 1 - JE SURVEILLE MON ÉTAT DE SANTÉ

- **Je prends ma température 2 fois par jour.**

- **Je peux prendre du paracétamol** pour faire baisser la fièvre, mais pas plus de 1 gramme, 3 fois par jour (3 grammes au total).

- **Je ne dois pas prendre d'anti-inflammatoires** comme l'ibuprofène sans avis de mon médecin.

- **Si j'ai un traitement habituel, je ne l'arrête pas.** En cas de doute sur un médicament, j'appelle mon médecin.

- **Je ne prends pas d'autre traitement sans en avoir parlé à mon médecin** ou mon pharmacien.

- **Je donne des nouvelles à mes proches.**

- **Je téléphone à mon médecin** si j'ai un doute sur l'évolution de ma maladie. **Si j'ai des difficultés à respirer, j'appelle immédiatement le 15** (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).

### 2 - CHEZ MOI, JE PROTÈGE MON ENTOURAGE

- **J'évite les contacts** avec les autres personnes de la maison. Si possible, je ne les touche pas. Je ne les embrasse pas.

- **Je me tiens à plus d'un mètre de mes proches** et je limite mes échanges à moins de 15 minutes.

- **Je ne reçois pas à mon domicile** de personnes extérieures à mon foyer sauf des soignants ou des aidants.

- **Je reste, si possible, dans une pièce séparée et je ferme la porte.** Je ne partage pas mon lit et je prends mes repas seul(e) dans ma chambre.

- **Je me lave les mains très souvent avec de l'eau et du savon** et je les sèche avec une serviette ou un essuie-main.

- **J'évite de me toucher les yeux, le nez, la bouche et le visage.**

- **J'utilise un mouchoir que je jette ensuite dans une poubelle fermée** si je tousse ou si je me mouche.

- **Je place mes déchets (mouchoirs, masques, etc.) dans un sac en plastique,** puis je les jette dans la poubelle « ordures ménagères ».

- **Je nettoie la salle de bains et les toilettes après les avoir utilisées** avec de l'eau de javel ou des produits désinfectants.

- **Je ne partage pas mes objets de tous les jours :** serviettes et gants de toilette, savon, couverts, assiettes, téléphone, etc.

### 3 - JE NETTOIE MON LOGEMENT RÉGULIÈREMENT

• **J'aère très régulièrement** les pièces dans lesquelles je vis en ouvrant les fenêtres (au moins 10 minutes plusieurs fois par jour).

• **Je nettoie et désinfecte les surfaces que j'ai touchées :** poignées de porte, meubles de salle de bains, toilettes, sols, etc., avec le produit que j'utilise habituellement, puis avec un produit contenant de l'eau de javel. Je rince ensuite à l'eau.

• **Je lave :**

- **mes couverts et ma vaisselle à part** avec mon produit vaisselle puis je les sèche. Ou je les lave au lave-vaisselle à 60 °C.

- **mon linge (draps, serviettes de toilette) à 60 °C ou plus**, pendant 30 minutes ou plus. Je le mets directement dans la machine à laver, sans le secouer.

• **Je privilégie des ustensiles de ménages qui ne dispersent pas les poussières** comme une éponge, une serpillière... Je n'utilise pas l'aspirateur.

• **Après avoir fait le ménage, je me lave les mains et je les sèche.**

### 4 - POUR M'ORGANISER TOUS LES JOURS

• **Si je suis seul(e), je demande à mes proches (famille, amis, voisins) de livrer mes médicaments, mes courses ou mes repas** ou je me les fais livrer par le magasin ou la pharmacie. Je fais déposer le colis sur le palier pour limiter les contacts.

• **Si une personne m'aide à mon domicile, elle doit se laver les mains très régulièrement.**

#### LES BONS GESTES POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES



Se laver très régulièrement les mains



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter



Saluer sans se serrer la main, arrêter les embrassades

**Vous avez des questions sur le coronavirus ?**



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



**0 800 130 000**  
(appel gratuit)



# Lavez-vous les mains

pour vous protéger et protéger les autres

## 6 ÉTAPES

**1/ Mouiller**



**2/ Savonner**



**3/ Frotter**  
au moins 30 secondes



**4/ Nettoyer**

Le dos des mains, entre les doigts,  
le pouce et les ongles



**5/ Rincer**



**6/ Sécher**

