



# CONTRE LE CORONAVIRUS ADOPTEONS LES GESTES BARRIÈRES



**LIVRET D'INFORMATION  
SUR LE CORONAVIRUS**

# LES 5 GESTES BARRIÈRES POUR SE PROTÉGER DU VIRUS



## Limiter les contacts directs

Évitez autant que possible les serremments de mains et embrassades.



## Se laver les mains régulièrement

Utilisez du savon ou une solution hydroalcoolique à intervalles réguliers dans la journée.



## Tousser ou éternuer dans son coude

En limitant la puissance du souffle, vous réduisez la propagation possible du virus par voie aérienne.



## Se moucher dans un mouchoir à usage unique

Le virus peut mettre jusqu'à 14 jours avant d'être détecté sur un porteur. Pour éviter de conserver sur soi le virus, jetez votre mouchoir à usage unique immédiatement après l'avoir utilisé.



## Éviter de se toucher le visage

Le nez, les yeux et la bouche sont des portes d'entrée pour les virus et les bactéries, par rapport à la paume des mains plus épaisse et donc résistante.

# LE CORONAVIRUS, QUESTIONS - RÉPONSES

## Quels sont les symptômes du Coronavirus COVID-19 ?

Les symptômes principaux sont la fièvre ou la sensation de fièvre et des signes de difficultés respiratoires de type toux ou essoufflement.

## Certaines personnes sont-elles plus à risque ?

Comme pour beaucoup de maladies infectieuses, les personnes souffrant de maladies chroniques (hypertension, diabète), les personnes âgées ou fragiles présentent un risque plus élevé.

## Quel est le délai d'incubation de la maladie ?

Le délai d'incubation, période entre la contamination et l'apparition des premiers symptômes, du Coronavirus COVID-19 est de 14 jours.

## A partir de quelle distance sommes-nous contagieux ?

La maladie se transmet par les postillons (éternuements, toux). On considère donc qu'un contact étroit avec une personne malade est nécessaire pour transmettre la maladie : même lieu de vie, contact direct à moins d'un mètre lors d'une toux, d'un éternuement.

## Comment me protéger du coronavirus COVID-19 ?

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
- Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades
- Utiliser des mouchoirs à usage unique
- Porter un masque uniquement quand on est malade

## Dois-je porter un masque ?

Le port du masque chirurgical n'est pas nécessaire si vous ne manifestez aucun symptôme.

Par ailleurs, les masques FFP2 sont réservés aux professionnels de santé. Il s'agit d'équipements de protection individuelle destinés aux soignants en contact étroit avec un malade confirmé.

# EN CAS DE SUSPICION, QUE FAIRE (ET NE PAS FAIRE)

**ET QUAND ON PENSE ÊTRE MALADE ?**



**Rester  
chez soi**

**CONTACTEZ  
LE 15**



**Porter  
un masque**

**Le 15 (Service d'aide médicale urgente SAMU) centralise les actions à mener pendant cet épisode viral**  
Les symptômes principaux de fièvre et de difficultés respiratoires peuvent être décelés facilement. En cas de suspicion de contamination pour vous-même ou l'un de vos proches, composez le 15. Des personnels de secours vous aideront à prendre les premières décisions.

**En cas de symptômes, ne vous rendez pas chez votre médecin traitant**

Une salle d'attente est un probable foyer infectieux. Eviter ce regroupement en contactant le 15.

***Pour plus d'informations : 0 800 130 000***

***Le numéro national d'information gratuit répond à vos questions 7j/7 de 9h à 19h, que vous soyez récent voyageur, employeur ou particulier.***