

VOUS AVEZ ÉTÉ EN CONTACT AVEC UNE  
PERSONNE DIAGNOSTIQUÉE CLINIQUEMENT  
OU TESTÉE POSITIVE AU CORONAVIRUS ?

## ADOPTÉZ LES BONNES PRATIQUES



Se laver  
très régulièrement  
les mains



Tousser ou éternuer  
dans son coude  
ou dans un mouchoir



Se moucher dans  
un mouchoir unique



Eviter de se  
toucher le visage



Eviter les  
contacts directs

### RESTEZ CONFINÉ À DOMICILE PENDANT 14 JOURS

**Je fais du télétravail si possible. Je réduis strictement mes sorties (sauf ravitaillement alimentaire).**

Limitez les contacts entre les membres du foyer et réduisez la contamination du logement.

Avant tout retour au travail, un avis médical auprès du médecin du travail est requis.

### ADOPTÉZ LES RÈGLES D'HYGIÈNE À DOMICILE

Désinfectez régulièrement certaines surfaces susceptibles d'être vecteurs de contamination (poignées de porte, téléphone, interrupteurs...).

Lavez séparément votre linge à 60° pendant 30 minutes au minimum. Ne partagez pas vos serviettes. Désinfectez les sols, surfaces et WC à l'eau de Javel à 0,5% de chlore actif (1 litre de Javel à 2,6% + 4 L d'eau).

Favorisez des WC dédiés. S'ils sont partagés, ils doivent répondre à une hygiène stricte (nettoyage avec de l'eau de Javel ou par lingettes désinfectantes). Fermez le couvercle de la cuvette des toilettes avant de tirer la chasse d'eau.

Aérez votre foyer 3 fois par jour.

A table, ne partagez pas les couverts ni les verres. Dormez dans 2 lits séparés.

### EN CAS DE SYMPTÔMES,

**CONTACTEZ VOTRE MÉDECIN TRAITANT  
OU SOS MÉDECIN OU L'ESPACE SANTÉ  
AU 01 58 76 58 88**

ou en cas de gêne respiratoire ou de malaise,  
contactez le **SAMU Centre 15**

Pour en savoir plus [www.maladiecoronavirus.fr](http://www.maladiecoronavirus.fr)  
ou **0800 130 000**

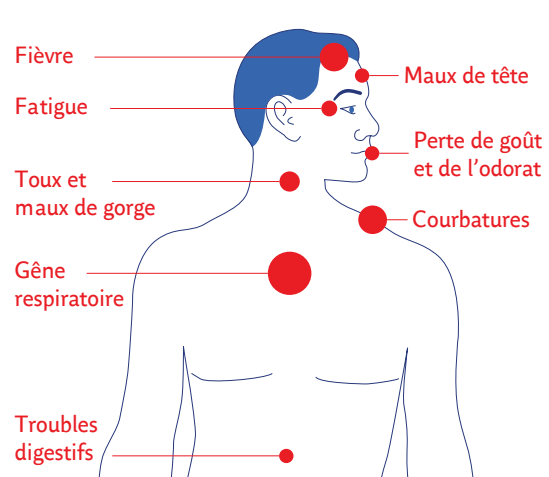
### RENFORCEZ LES « MESURES BARRIÈRES »

**Au travail et tout au long de la journée, et encore plus durant l'épidémie :**

Importance ++ de la réalisation avec une rigueur absolue des gestes d'hygiène des mains par lavage au savon 4 à 6 fois par jour et à chaque fois que cela est nécessaire (prise des repas, passage aux toilettes, avant de porter les mains au visage...) et / ou par friction hydroalcoolique.

### PRENEZ VOTRE TEMPÉRATURE

2 fois par jour et **SURVEILLEZ** l'apparition de symptômes pendant 14 jours.



### RENFORCEZ LES RÈGLES DE DISTANCIATION

Favorisez une distance de 2 mètres au sein de la famille. En cas de symptômes, **PORTEZ** un **MASQUE CHIRURGICAL** (à renouveler 3 à 4 fois par jour).