

FACE AUX INFECTIONS, IL EXISTE DES GESTES
SIMPLES POUR PRÉSERVER VOTRE SANTÉ ET
CELLE DE VOTRE ENTOURAGE

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

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.

ÉVITEZ LES RASSEMBLEMENTS, LIMITEZ LES DÉPLACEMENTS ET LES CONTACTS

RESPECTEZ LES RÈGLES DE DISTANCIATION

Dans votre quotidien, ne vous tenez pas à moins de
1 mètre au minimum et à moins de 2 mètres si vous
engagez une conversation.
Dans la mesure du possible, faites vos courses le
moins souvent possible en dehors des heures de
grande affluence. Payez en CB.

EN CAS DE SYMPTÔMES

**CONTACTEZ PAR TÉLÉPHONE
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
ou **0800 130 000**

ADOPTÉZ LES RÈGLES D'HYGIÈNE À DOMICILE

- Aménagez un sas ou un espace dédié pour déposer vos vêtements, sacs et clefs en arrivant (au bout de quelques heures la grande majorité des virus meurt et devient probablement peu contagieux).
- Déchaussez-vous avant de rentrer chez vous.
- Enlevez les emballages avant de ranger vos courses, ne laissez pas les sacs sur la table, passez au spray javellisé les bouteilles et tous les emballages plastiques puis lavez vos mains. Ne laissez pas vos enfants vous aider.
- Lavez-vous les mains et le visage en arrivant. Prenez une douche si possible en mettant de nouveaux vêtements.
- Lavez-vous régulièrement les cheveux. Attachez les cheveux longs quand vous êtes à l'extérieur. Évitez de porter de porter bijoux et montres pour une meilleure hygiène.
- Désinfectez régulièrement les surfaces susceptibles d'être vecteur de contamination (Poignées de porte, portables, interrupteurs...).
- Maintenez votre logement propre et rangé.
- Désinfectez les sols et surfaces à l'eau de javel diluée à 0,5% de chlore actif (1 litre de Javel à 2,6% + 4 L d'eau).
- Pensez à aérer vos pièces 3 fois par jour.
- Les WC s'ils sont partagés doivent répondre à une hygiène stricte (nettoyage à l'eau de javel).
- Fermez le couvercle de la cuvette des toilettes avant de tirer la chasse d'eau.
- Si vous avez des animaux de compagnie, promenez-les dans le périmètre strict du confinement. Ne les laissez pas errer. Désinfectez leurs pattes avec une lingette.

Une permanence téléphonique des médecins de travail
est à votre disposition 7j/7 de 8h à 23h au **01 587 89 999**
De plus, si vous avez besoin d'un soutien psychologique,
vous pouvez appeler l'IAPR au **0800 800 147**