

Empêcher la propagation de la COVID-19

Créé par la **COVID-19 Health Literacy Project** (Projet de l'éducation sanitaire sur la COVID-19) en collaboration avec **Harvard Health Publishing**

Restez chez vous autant que possible, sauf pour recevoir des soins médicaux.



Restez au moins à deux mètres des autres personnes, même s'ils n'ont pas l'air malades. Renseignez-vous sur les règles de votre communauté pour vos sorties.

Nettoyez et désinfectez les surfaces fréquemment touchées.



Les objets comme les téléphones, les clés, les tablettes, les poignées et les télécommandes sont fréquemment touchés et devraient être nettoyés fréquemment avec solutions alcooliques contenant au moins 70% d'alcool ou avec de l'eau de Javel diluée.

Lavez vos mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes avant de manger ou de préparer de la nourriture, après avoir éternué, toussé, vous être mouché, ou avoir visité un lieu public.



Si vous ne pouvez pas laver vos mains avec de l'eau et du savon, utilisez un désinfectant pour les mains avec au moins 60% d'alcool.

Quand vous tousssez ou éternuez, couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir ou votre coude.



La COVID-19 se propage principalement par des gouttelettes générées par la toux ou les éternuements d'une personne infectée.

Évitez de toucher vos yeux, votre nez et votre bouche.



Le virus peut rester sur certaines surfaces pendant plusieurs jours. Vous êtes à risque d'infection si vous touchez ces surfaces puis votre visage.

Prévoyez les moyens nécessaires pour prendre soin de vous-même et de vos proches.



Les personnes âgées et les personnes atteintes de conditions médicales chroniques ont un risque accru de maladie sévère et devraient consulter un médecin pour discuter de stratégies de prévention et de protection. Créez une liste de contacts d'urgence et désignez un espace à votre domicile pour les personnes infectées.

À faire :

- ✓ Restez à la maison, à moins que vous n'ayez besoin des soins médicaux. Si vous souffrez de symptômes graves, appelez le numéro d'urgence médicale dans votre pays.
- ✓ Lavez-vous les mains au moins 20 secondes avec de l'eau et du savon. Si vous n'avez pas accès à un lavabo, utilisez un désinfectant à base d'alcool (au moins 60%).
- ✓ Couvrez-vous la bouche et le nez quand vous tousssez ou éternuez. Utilisez vos coudes et manches.
- ✓ Restez au courant des dernières nouvelles sur la COVID-19. Visitez les sites Internet de votre département sanitaire local, des Centres pour le contrôle et la prévention des maladies (CDC), et de l'Organisation mondiale de la santé (OMS).
- ✓ Restez en contact avec votre famille et vos amis en utilisant des chats vidéos et d'autres méthodes de communication.

À ne pas faire :

- ✗ Il ne faut pas sortir. Évitez de vous rassembler en groupes pour des raisons non essentielles.
- ✗ Évitez de tousser dans vos mains.
- ✗ Évitez les sources non fiables.
- ✗ Évitez de rendre visite aux voisins et aux amis. Cela risque de propager le virus.

Date de la dernière révision: 4/4/20