

INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



**Se laver régulièrement
les mains ou utiliser une
solution hydro-alcoolique**



**Tousser ou éternuer
dans son coude
ou dans un mouchoir**



**Se moucher dans
un mouchoir à usage unique
puis le jeter**



**Éviter
de se toucher
le visage**



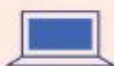
**Respecter une distance
d'au moins un mètre
avec les autres**



**Saluer
sans serrer la main
et arrêter les embrassades**



**En complément de ces gestes, porter un masque
quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée**



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



0 800 130 000
(appel gratuit)

COVID-19

Je limite la transmission du virus en adoptant la bonne conduite à tenir.

Quelques principes simples et essentiels pour limiter la diffusion du virus dans la population :

- **Je me protège et je protège mon entourage** en appliquant les mesures barrières.
- **Je consulte immédiatement** un médecin en cas de signes du COVID-19, même s'ils sont faibles ou si j'ai un doute.
- **Je fais le test rapidement** si le médecin me l'a prescrit.
- **Je m'isole tout de suite** si je suis malade ou si j'ai été en contact avec une personne malade.

1 - J'APPLIQUE LES MESURES BARRIÈRES

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Je me lave régulièrement les mains. • Je tousse ou j'éternue dans mon coude ou dans un mouchoir. • Je me mouche dans un mouchoir à usage unique : je me lave les mains après. | <ul style="list-style-type: none"> • Je ne serre pas les mains et j'évite les embrassades. • Je reste à une distance d'au moins 1 mètre des autres. | <ul style="list-style-type: none"> • En complément, je porte un masque grand public quand je ne peux pas être à plus d'1 mètre d'une autre personne, dès que je suis en présence d'une personne fragile, dans les transports en commun et si c'est demandé dans les commerces. |
|---|---|---|

2 - JE CONNAIS LES PREMIERS SIGNES DE LA MALADIE POUR LES IDENTIFIER RAPIDEMENT

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Fièvre (ou sensation de fièvre), frissons • Toux, mal de gorge, nez qui coule • Difficultés à respirer ou une sensation d'oppression dans la poitrine • Fatigue intense inexpliquée | <ul style="list-style-type: none"> • Douleurs musculaires inexpliquées • Maux de tête inhabituels • Perte de l'odorat • Perte du goût des aliments • Diarrhée | <ul style="list-style-type: none"> • Pour une personne âgée, l'entourage peut constater une altération brutale de l'état général ou des capacités mentales, de la confusion, des chutes répétées, une aggravation rapide d'une maladie déjà connue. |
|--|--|--|

3 - J'AI DES SIGNES DE LA MALADIE, JE CONTACTE MON MÉDECIN

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Si un ou plusieurs signes apparaissent, même faiblement ou si j'ai un doute, j'appelle sans délai mon médecin traitant pour être testé dans les 24 heures. • Si je n'ai pas de médecin traitant, j'appelle le 0 800 130 000 (service gratuit + appel gratuit) pour être orienté vers un médecin généraliste. | <ul style="list-style-type: none"> • En attendant mon rendez-vous avec un médecin, je m'isole immédiatement et je me tiens à distance de toute personne, y compris de mes proches. Je porte un masque si je dois sortir ou si je suis en présence d'autres personnes. | <ul style="list-style-type: none"> • Si j'ai des difficultés à respirer, j'appelle immédiatement le 15 (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes). |
|---|--|---|

COVID-19

4 - JE FAIS MON TEST, SI LE MÉDECIN M'EN A PRESCRIT UN

- S'il le juge nécessaire, le médecin me prescrit un test avec un prélèvement nasal à faire le plus rapidement possible dans le laboratoire spécialisé le plus proche.
- Le test est pris en charge à 100%.
- En attendant les résultats du test (24 à 48 heures), je reste isolé à mon domicile, je me protège et je protège mes proches.

5 - MON TEST EST POSITIF, JE M'ISOLE À MON DOMICILE JUSQU'À LA GUÉRISON

- La guérison intervient au minimum 8 jours après l'apparition des premiers signes de la maladie. Après ces 8 jours, si je n'ai pas ou plus de fièvre, ni de difficultés à respirer (si j'en ai eues) depuis au moins 2 jours, je pourrai sortir de l'isolement.
- Si l'isolement à domicile n'est pas possible, des solutions d'hébergement peuvent m'être proposées.
- Si besoin, mon médecin me prescrit un arrêt de travail. Il me remet une fiche avec toutes les explications.

6 - J'AIDE À IDENTIFIER LES PERSONNES QUI ONT ÉTÉ EN CONTACT PROCHE AVEC MOI

- Le médecin m'aide à faire la liste des personnes avec lesquelles j'ai eu le plus de contact comme celles qui habitent avec moi. Elles devront aussi être isolées et faire le test.
- Je serai ensuite contacté dans les 24h par l'Assurance Maladie pour finir d'identifier toutes les autres personnes que j'aurais pu contaminer, au-delà de mon foyer.

QUE FAIRE SI JE SUIS UNE PERSONNE À RISQUE DE FORMES GRAVES DE COVID-19

Je respecte toutes les mesures précédentes mais je suis encore plus vigilant :

- J'évalue ma situation avec mon médecin et je lui demande conseil pour prendre les bonnes décisions vis-à-vis de ma santé : déplacements, travail, contacts,...
- Je continue, dans la mesure du possible, à limiter mes déplacements et à éviter les transports en commun ou à défaut à éviter les heures de points.
- Je privilégie les périodes les moins fréquentées pour faire mes courses.
- Si possible, je privilégie le télétravail.
- Je continue à prendre mes médicaments et à me rendre à mes rendez-vous médicaux

Le masque



Pourquoi mettre un masque ?

Attention, le Covid-19 est toujours là.

Je peux encore avoir le Covid-19.



Pour me protéger du Covid-19, je continue les gestes barrière.



Pour mieux me protéger du Covid-19, je peux mettre un masque.



C'est mieux de mettre un masque quand je suis trop près de quelqu'un.
Je mets un masque si je ne peux pas respecter la distance de 1 mètre.



Comment mettre mon masque ?

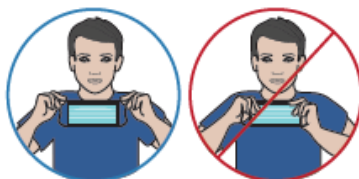
1

Je me lave les mains
avec du savon
ou un gel désinfectant.



2

Je prends le masque par les élastiques
pour le mettre sur mon visage.
Je ne touche pas le masque.



3

Je passe les élastiques
autour de mes oreilles ou de ma tête.



4

Je tiens le masque sur le haut du nez.
Je tire le bas du masque sous le menton.



5

Si j'ai des lunettes, je les mets après le masque.
Mes lunettes sont sur le masque.



Il y a plusieurs sortes de masques.

Le masque jetable.

Ce masque a souvent 2 couleurs : la partie blanche se met contre le visage.



Les masques jetables ont une partie qui se plie pour mieux tenir sur le nez.



Le masque en tissu lavable.

Les masques lavables ont différentes formes et différentes couleurs.



Certains masques en tissu ont une partie qui se plie pour mieux tenir sur le nez.



Il y a plusieurs manières de faire tenir le masque sur mon visage :

des élastiques à mettre
derrière les oreilles,

des cordons à attacher
derrière la tête,

des élastiques à mettre
derrière la tête.



Comment bien mettre mon masque ?

Mon masque doit toujours couvrir mon nez, ma bouche et mon menton.



Quand mon masque est bien mis, je ne le touche plus.



Si je touche mon masque, je me lave les mains avec du savon ou du gel désinfectant.



Quand changer mon masque jetable ou lavable ?

Je change mon masque toutes les 4 heures.
Par exemple, pour le masque jetable :



Je change mon masque après avoir mangé.
Par exemple, pour le masque jetable :



Je change mon masque quand il est mouillé.
Par exemple, pour le masque jetable :



6

Ce que je dois faire et ce que je ne dois pas faire avec mon masque.

Je ne jette pas mon masque par terre.



Je ne prête pas mon masque.



Je ne mets pas mon masque :

dans ma poche,



dans mon sac.



Je pense à prendre un sac plastique
quand je sors de chez moi.



Quand j'enlève mon masque,
je le mets dans le sac plastique.



8

Comment enlever mon masque ?

1

Je me lave les mains.



2

Je prends mon masque par les élastiques pour l'enlever.
Je ne touche pas mon masque.



3

Je mets mon masque dans un sac plastique.



4

Je jette le masque jetable
dans une poubelle.



Je mets le masque lavable
dans la machine.



5

Je me lave les mains.



Je mets le sac plastique
dans la poubelle.

Comment laver mon masque lavable ?

1

Je mets le masque lavable
avec le linge qui se lave à 60°.



2

Je ne mets que ma lessive habituelle.



3

Je règle la température sur 60°.
Je mets la machine en marche.



4

Je me lave les mains.



5

Pour sécher le masque :
je le mets au sèche-linge ou je le fais sécher à l'air libre.



6

Quand le masque est sec,
je le mets dans un sac propre.



9

5

Est-ce que je suis obligé de mettre un masque ?



Dans certains endroits, mettre un masque est obligatoire.

dans les transports,



Par exemple :
au collège et au lycée,



dans certains magasins.



Mettre un masque peut être difficile à supporter pour moi.



J'en parle à mon médecin.



Il peut me donner un certificat médical
qui m'autorise à ne pas porter de masque.



Je dois avoir le certificat avec moi là où le masque est obligatoire.

Par exemple dans les transports.



Je continue à respecter les gestes barrière. Je reste le plus loin possible des autres.

Ce document a été réalisé par SantéBD



avec le soutien de Santé Publique France



avec l'expertise du Conseil National Consultatif des Personnes Handicapées (CNCPH)



pour le Secrétariat d'Etat chargé des Personnes handicapées

