

6 GESTES POUR LIMITER LA PROPAGATION DES VIRUS

LA BALME DE SILLINGY



1 SE LAVER LES MAINS



- AVANT de préparer à manger.
- APRÈS s'être mouché, avoir toussé ou éternué ; avoir rendu visite à une personne malade ; chaque sortie à l'extérieur ; avoir pris les transports en commun ; être allé aux toilettes...

2 SE COUVRIR LE NEZ ET LA BOUCHE QUAND ON TOUSSE OU ÉTERNUE



Avec un mouchoir, un tissu (écharpe, manche) ou un coude (sauf si vous devez porter un jeune enfant).

3 SE MOUCHER AVEC UN MOUCHOIR À USAGE UNIQUE



Utiliser un mouchoir en papier puis le jeter immédiatement dans une poubelle. Ensuite, toujours se laver les mains.

4 ÉVITER DE SE TOUCHER LE VISAGE



Le nez, les yeux et la bouche sont des portes d'entrée pour les virus et les bactéries.

5 QUAND ON EST MALADE ...



En fonction de son état de santé : limiter les sorties et éviter les lieux très fréquentés. Si le médecin le recommande : rester chez soi, se reposer.

6 PORTER UN MASQUE SI ON EST MALADE



Le masque chirurgical (vendu en pharmacie) permet d'éviter la diffusion des microbes. En cas de fièvre, de toux ou d'éternuements, portez un masque si vous êtes en contact avec des personnes fragiles ou si vous vous rendez dans un établissement de soins.

Pour plus de renseignements concernant le Coronavirus :

Numéro vert : 0800 130 000

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>