



Covid-19

J'ai le Coronavirus et je suis chez-moi

Que dois-je faire ?

Normalement je guéris en me reposant.

Je prends un traitement contre la fièvre si besoin.

1. JE SURVEILLE MON ÉTAT DE SANTÉ



- ➔ Je prends ma **température** 2 fois par jour.
- ➔ Je peux prendre du **paracétamol**, 3x1 gramme maximum.
- ➔ Je ne prends **pas d'anti-inflammatoire** sans l'avis de mon médecin.
Exemple : l'ibuprofène.



- ➔ Je n'arrête pas mon **traitement habituel**.
Pour être sûr, **j'appelle** mon **médecin**.
- ➔ Je ne prends **pas d'autre traitement**,
sans en avoir parlé à mon médecin ou mon pharmacien.



- ➔ Je donne des **nouvelles** à mes **proches**.
- ➔ Je **téléphone** à mon **médecin**,
si j'ai un **doute** sur mes symptômes.
Si j'ai des **difficultés à respirer**, **j'appelle** immédiatement le **15**
ou le **114** pour les personnes sourdes ou malentendantes.

2. JE PROTÈGE MON ENTOURAGE



- ➔ J'**évite** les **contacts** avec les autres personnes de la maison,
Je ne les touche pas et je ne les embrasse pas.
- ➔ Je reste à **plus d'1 mètre** de mes proches,
et je discute avec eux **pas plus de 15 minutes**.
- ➔ Je **ne reçois pas de personnes** extérieures à mon domicile
sauf des soignants ou des aidants.



- ➔ Je reste, dans une **pièce séparée** et je ferme la porte.
Je ne partage pas mon lit et je prends mes repas seul(e).
- ➔ Je **nettoie** la salle de bains et les toilettes après les avoir utilisées
avec de l'eau de javel ou des produits désinfectants.



- ➔ Je **ne partage pas mes objets**.
Exemples : serviettes, gants de toilette, couverts,
assiettes, téléphone, etc.

3. JE NETTOIE MON LOGEMENT RÉGULIÈREMENT



- ➔ J'**aère** régulièrement les pièces, j'ouvre les fenêtres.
- ➔ Je **désinfecte** les surfaces que j'ai touchées avec de l'eau de javel.
Exemples : poignées de porte, meubles de salle de bains, toilettes, sols, ...
- ➔ Je **lave** :
 - Au lave-vaisselle à 60°C ou à la main et je sèche : couverts et vaisselle.
 - À la machine à laver à 60°C ou plus pendant 30 minutes : linge, draps, serviettes.
- ➔ Je **fais le ménage** avec une éponge ou une serpillière.
Je n'utilise pas l'aspirateur qui peut disperser de la poussière.
- ➔ Après avoir fait le ménage, je me **lave** les mains et je les sèche.



4. POUR M'ORGANISER TOUS LES JOURS



- ➔ Si j'habite seul(e) :
 - Je demande à quelqu'un de **m'apporter mes médicaments et mes courses**.
 - Je me les fais livrer par le magasin ou la pharmacie.
Les colis sont déposés sur le palier pour **limiter les contacts**.
- ➔ Si une personne m'aide à mon domicile, elle porte un **masque** et elle **se lave les mains très régulièrement**.



Se laver
les mains
régulièrement



Tousser
ou éternuer
dans son coude



Utiliser
un mouchoir
à usage unique



Éviter le contact
avec les autres



Utiliser
une solution
hydroalcoolique.



Ne pas toucher les yeux,
le nez, la bouche
et le visage



Jeter
systématiquement
le mouchoir



Jeter mes déchets
dans un sac en plastique