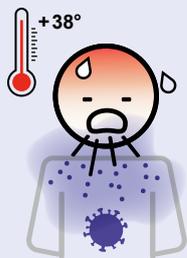


Coronavirus • Pour comprendre

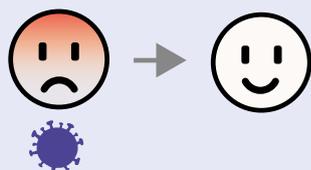
Le coronavirus c'est quoi ?



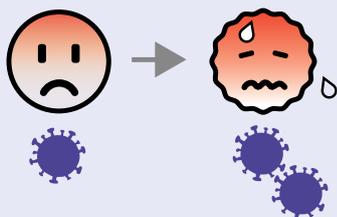
Le coronavirus est un virus. Il donne une nouvelle maladie qu'on appelle la Covid-19.



Cette maladie donne surtout : toux, fièvre, difficultés à respirer, perte du goût et de l'odorat.

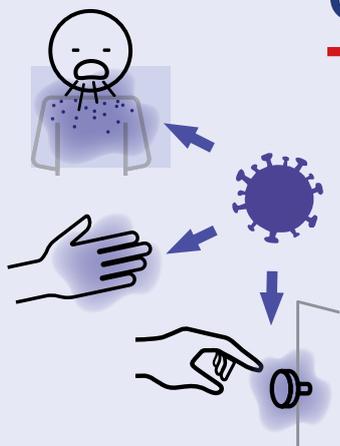


Le plus souvent, cette maladie n'est pas grave et on guérit très facilement.

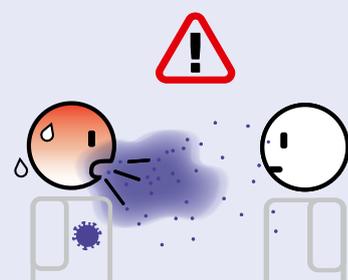


Mais parfois elle peut être grave. Surtout pour les personnes âgées de plus de 65 ans et les personnes fragiles qui ont déjà une autre maladie. Par exemple : diabète, problèmes respiratoires, maladie des reins, cancer, VIH, etc.

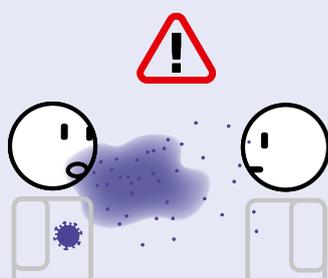
Comment s'attrape le coronavirus ?



Ce virus se trouve dans les postillons, la salive, sur les mains et les objets touchés par une personne qui a la Covid.



On peut l'attraper très facilement quand on est près d'une personne infectée qui parle ou qui tousse, ou quand on touche des objets où il y a des postillons.



Attention : on peut avoir la Covid sans avoir de signe de maladie. Mais on peut quand même transmettre le virus. C'est pour ça qu'il faut garder une distance, même si on se sent en forme.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



gouvernement.fr/info-coronavirus

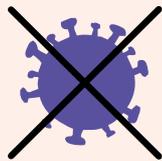


0 800 130 000
(appel gratuit)

ou contactez un professionnel de santé ou une association

Coronavirus • Pour vous protéger

Comment vous protéger et protéger votre entourage ?

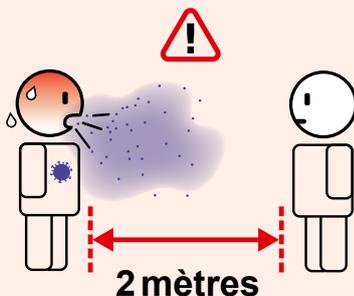


Pour arrêter ce virus,
respectez bien les **gestes barrières** :



Lavez-vous les mains très souvent
avec eau + savon ou gel désinfectant.

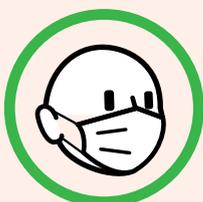
Certaines villes proposent des points
d'eau.



Restez si possible à plus de 2 mètres
des autres personnes.



Évitez les regroupements.



Portez un masque. Il permet de
se protéger et de protéger les
autres quand on est trop près.

Coronavirus • Pour vous protéger



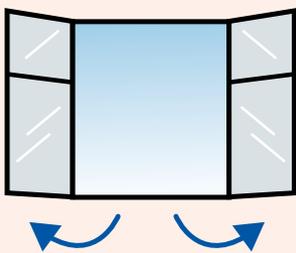
Ne vous touchez pas la bouche, le nez, les yeux.



Ne vous serrez pas la main



Ne vous faites pas la bise.



Aérez le plus souvent et le plus longtemps possible.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



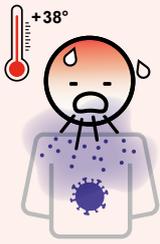
gouvernement.fr/info-coronavirus



0 800 130 000
(appel gratuit)

ou contactez un professionnel de santé ou une association

Covid-19 • Les recommandations



Que faire si vous êtes malade ?



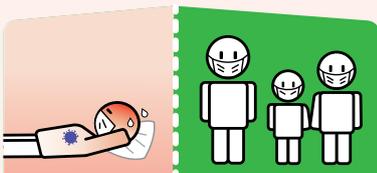
Si vous avez des signes de la maladie,
contactez un professionnel.
Il vous fera faire un test Covid.



Reposez-vous. En général,
on guérit avec du repos.



Si vous avez des difficultés à respirer,
appelez le 15 (114 pour les personnes
sourdes ou malentendantes).



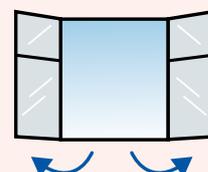
Restez chez vous.

Limitez les contacts. Même à l'intérieur,
gardez un masque et ne mangez pas
ensemble. Si c'est difficile, le médecin
peut vous aider à trouver une solution.
Dans tous les cas, c'est vous qui décidez.

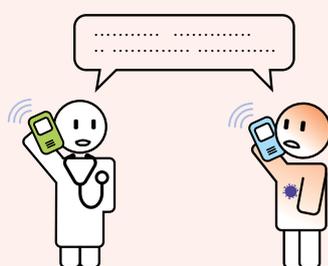
Covid-19 • Les recommandations



Gardez les gestes barrières :
lavage de mains, masque,
aérez souvent.



Ne partagez pas les objets de tous les jours : couverts, téléphone... et nettoyez les surfaces (poignées de portes par exemple).



Le médecin vous dira combien de jours rester isolé, quand faire un 2^e test, si votre entourage doit faire un test.

Il est là pour vous soigner : il n'y a pas de conséquence sur votre situation ou votre logement, etc.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



gouvernement.fr/info-coronavirus

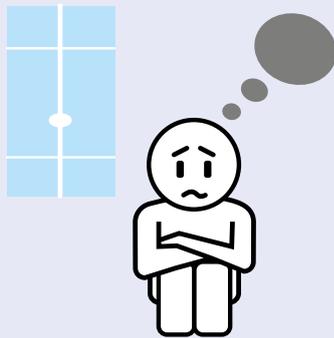


0 800 130 000
(appel gratuit)

ou contactez un professionnel de santé ou une association

Coronavirus – Prendre soin de soi

Vous vous sentez stressé, anxieux ou déprimé ?



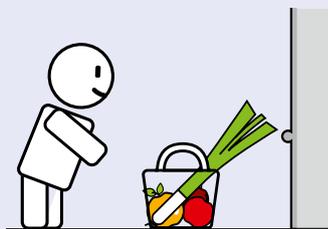
C'est normal de ne pas se sentir très bien pendant cette période : isolement, difficultés financières, crainte de la maladie, peur pour nos proches...

Nous sommes tous concernés et il est possible de se faire aider.

7 conseils pour la vie de tous les jours :



Restez en lien avec votre entourage : tous les jours par téléphone, SMS ou visio (Skype, WhatsApp...).

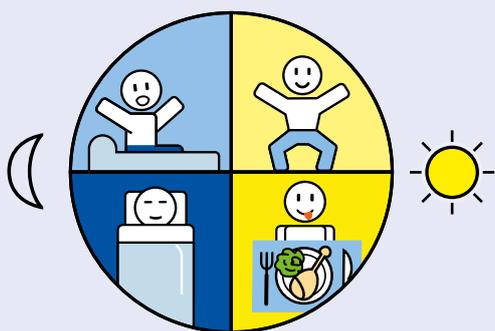


Aidez vos voisins, votre famille, ceux qui ont besoin de vous. Vérifiez qu'ils vont bien, proposez de l'aide : courses, aller à la pharmacie, garder un enfant, etc.



N'écoutez pas les informations toute la journée, c'est angoissant. Attention aux fausses informations.

Coronavirus – Prendre soin de soi



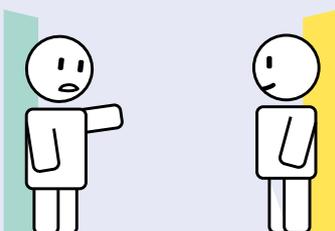
Organisez vos journées : se lever le matin, se coucher le soir et prendre ses repas aux mêmes heures. Jouez avec vos enfants, passez de bons moments avec ceux qui vivent avec vous, faites un peu d'activité... tout ça fait du bien.



Limitez l'alcool et le tabac car ils peuvent augmenter l'angoisse.



Prenez soin de votre santé.
Contactez un médecin, que ce soit pour le coronavirus ou un autre problème de santé.



Parlez-en autour de vous, si vous êtes angoissé, si vous avez des difficultés avec vos enfants ou votre entourage.

Des professionnels et des associations sont là pour vous écouter et vous soutenir au :



0 800 130 000

Tous les jours 24h/24
Appel gratuit



Liste des services d'aide :

www.santepubliquefrance.fr/coronavirus/sante-mentale