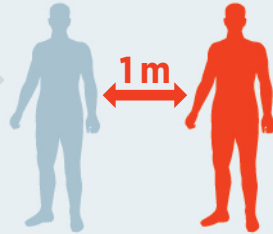


Transmission

Par voie aérienne

Par les **postillons** émis lorsqu'une personne infectée **tousse** ou **éternue**.

Distance minimale de sécurité avec une personne infectée :



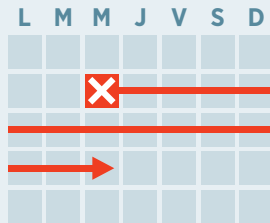
Par contact

En se touchant les **yeux**, la **bouche**, ou le **nez** avec **les mains** après avoir été en contact avec une **surface contaminée**.

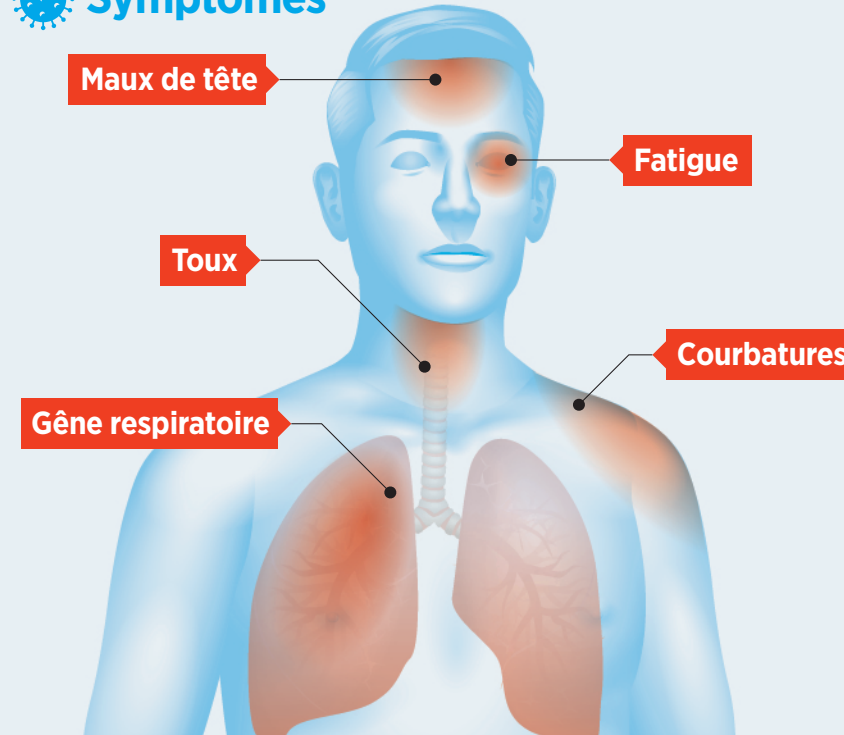
Durée d'incubation

14 jours

après le dernier contact à risque



Symptômes



Surveiller l'apparition de symptômes d'infection : difficultés respiratoires, fièvre supérieure ou égale à 38 °C, frissons, fatigue intense, douleurs musculaires inhabituelles, maux de tête.

Si vous présentez ces symptômes

X Ne pas se rendre aux urgences ni directement chez le **médecin**.

15 Appeler le 15 avant toute consultation
En cas de retour de voyage, signalez-le.

Si vous revenez d'une zone à risque

Surveillez votre température deux fois par jour, matin et soir, avec un thermomètre réservé à votre strict usage.

Portez un masque chirurgical en présence de votre entourage.

Adoptez les mesures d'hygiène classiques (se laver les mains, utiliser des mouchoirs jetables, tousser dans son coude, éviter le contact des proches).

Privilégiez le télétravail si vous êtes travailleur ou étudiant. **Les enfants, collégiens, lycéens ne doivent pas être envoyés à la crèche, à l'école au collège ou au lycée** compte tenu de la difficulté à porter un masque toute la journée.

Évitez de fréquenter les lieux où se trouvent des personnes fragiles, les sorties non indispensables (cinéma, restaurant, etc.).

Comment bien se laver les mains



Mouillez-vous les mains avec de l'eau. Versez du savon dans le creux de la paume.

Frottez 15 à 20 secondes : doigts, paumes, dessus et poignets.

Entrelacez vos mains pour nettoyer la zone entre les doigts.

Nettoyez également les **ongles**.

Rincez sous l'eau.

Séchez, si possible avec un essuie-main à usage unique.

Quand faut-il porter un masque chirurgical ?

Le gouvernement le conseille aux **personnes revenant d'une zone à risque** pour éviter de **diffuser le virus**.

Son efficacité n'est toutefois **pas démontrée pour se protéger de l'infection**.

Pour connaître l'ensemble des informations et recommandations concernant le coronavirus :

Appeler le **0800 130 000**
De 8 heures à 21 heures