

# AFIN DE VOUS ACCOMPAGNER DANS LE DÉCONFINEMENT DÈS LUNDI 11 MAI VOICI QUELQUES CONSEILS SIMPLES

## POURQUOI SUIVRE CES CONSEILS ET POURSUIVRE NOS EFFORTS?

- Parce que le déconfinement n'est pas le retour à la vie normale
- Pour protéger notre entourage fragile et à risque de forme grave de COVID et vous même
- Pour ne pas vivre de deuxième vague épidémique et éviter un renforcement des mesures (nouveau confinement)

## ET ...

- **Soyez encore plus attentif** si vous êtes en contact avec **des personnes fragiles** et à risque de forme grave
- **Ne pratiquez pas d'activité sportive à risque pour ne pas saturer le système de santé** dont nous aurons besoin en cas de deuxième vague épidémique

# PRÉVENTION DE LA TRANSMISSION DU VIRUS

Ce sont les recommandations pour prévenir la transmission c'est à dire éviter que vous ne transmettiez le CORONAVIRUS dont vous pourriez être porteur même sans le savoir ou que vous n'attrapiez le virus par les surfaces ou les postillons.

## RESPECTEZ LES MESURES DE DISTANCIATION

- Restez à **1 mètre au minimum** de toute personne avec qui vous n'étiez pas confiné
- Si vous faites du sport augmentez cette distance à **5 mètres** pour la marche, **10 mètres** pour le footing ou la pratique du vélo
- Limitez vos contacts physiques

## INSISTEZ SUR L'HYGIÈNE DES MAINS

- Lavez vous les mains très régulièrement
- **Quand ?** Quand on a touché son nez ou sa bouche pour ne pas contaminer les surfaces et donc protéger les autres, se laver les mains avant de se toucher le visage pour se protéger. Et aussi ...avant et après avoir mangé, avoir été aux toilettes, avoir éternué ou toussé, avoir touché les parties communes d'un immeuble, avoir pris un transport, avoir été faire des courses, avant de sortir de chez soi ou après avoir visité une personne malade
- **Comment ?** Pendant 30 secondes à l'eau et au savon ou avec un produit hydro alcoolique en frottant les paumes, le dos des mains et des doigts, entre les doigts, les bouts des doigts, les pouces, les ongles
- **Et les gants ?** Le port de gants à usage unique est à proscrire dans la vie quotidienne, en dehors de certaines situations de soins : il vous expose à un risque de contamination majoré car vous avez tendance à prolonger leur usage et à contaminer votre environnement personnel ou professionnel

## PORTEZ LE MASQUE

- **Quand ?** En extérieur ou en intérieur si la distanciation sociale de 1 mètre au minimum est impossible à assurer, dans les transports en commun, en espace clos mal aéré, en contact avec une personne fragile
- **Comment ?** Le masque doit couvrir la bouche ET le nez, toujours dans le même sens, sans jamais le toucher, en le gardant 4 heures maximum. Une fois retiré, en remettre un nouveau. Jetez le masque une fois retiré à la poubelle ou pour les masques lavables : sans le stocker dans vos poches ou votre sac à main que vous risquez de contaminer, vous pouvez le mettre dans un sac plastique propre type congélation, puis vous devez le mettre au plus vite à la machine à laver (30 minutes minimum à 60°) puis repasser au fer
- **Si vous voulez boire ou manger :** ne baissez pas le masque sous votre menton ... enlevez le

# DÉPISTAGE ET ISOLEMENT

Au moindre symptôme vous devez vous faire tester et rester à domicile jusqu'à la récupération de vos résultats.

Votre médecin, et les autres professionnels de santé habituels (infirmier, pharmacien, laboratoire, etc..) seront au cœur du dispositif

Ne différez pas vos consultations pour d'autres problèmes de santé



Références  
<https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=806>  
Texte validé par les équipes d'infectiologie et d'hygiène du CH Anancy genevois  
Équipe prévention de la mairie d'anancy