

Livret d'information

Liste des bons gestes à adopter pour lutter contre le coronavirus

*Fiches pratiques diffusées par le site gouvernement.fr et
Santé publique France*

- Le coronavirus c'est quoi ?*
- Comment s'attrape le coronavirus ?*
- Les mesures barrières : protégeons-nous les uns les autres*
- Comment se laver les mains ?*
- Pourquoi porter un masque ?*
- Quel masque porter ?*
- Comment entretenir son masque et pourquoi ?*
- Porter un masque pour mieux vous protéger*
- Bien utiliser son masque : comment bien le mettre ?*
Comment bien le retirer ?
- Comment savoir si vous êtes malade ?*
- Que faire si vous êtes malade ?*
- Où jeter les masques, mouchoirs, lingettes et gants ?*
- Les gestes à adopter quand on fait ses courses*
- Porter un masque dans les transports*
- Besoin d'aide ? Les numéros de téléphone des personnes
qui peuvent vous aider*

information

CORONAVIRUS
COVID-19

Coronavirus • Pour comprendre • 1

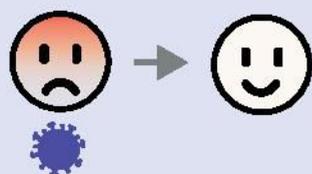
Le coronavirus c'est quoi ?



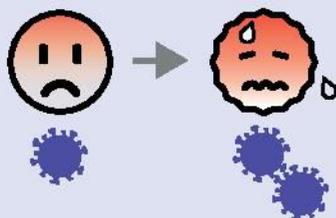
Le coronavirus est un virus. Il donne une nouvelle maladie qu'on appelle le Covid-19.



Cette maladie donne surtout : toux, fièvre, difficultés à respirer.



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

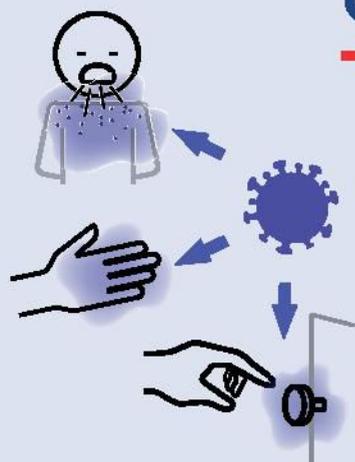


Mais parfois elle peut être grave. Surtout pour les personnes âgées de plus de 70 ans et les personnes fragiles qui ont déjà une autre maladie. Par exemple : diabète, problèmes respiratoires, maladie des reins, cancer, VIH, etc.

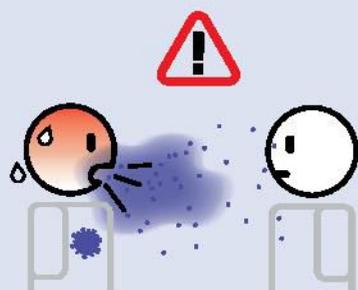


Pour l'instant il n'existe pas de traitement ni de vaccin pour le Covid-19.

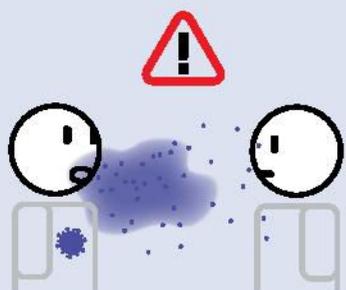
Comment s'attrape le coronavirus ?



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



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 le coronavirus sans avoir de signe de maladie. Mais on peut quand même transmettre le virus. C'est pour ça qu'il faut rester loin des autres personnes, 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

INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



Se laver régulièrement
les mains ou utiliser une
solution hydro-alcoolique



Tousser ou éternuer
dans son coude
ou dans un mouchoir



Se moucher dans
un mouchoir à usage unique
puis le jeter



Eviter
de se toucher
le visage



Respecter une distance
d'au moins un mètre
avec les autres



Saluer
sans serrer la main
et arrêter les embrassades



En complément de ces gestes, porter un masque
quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000
(appel gratuit)

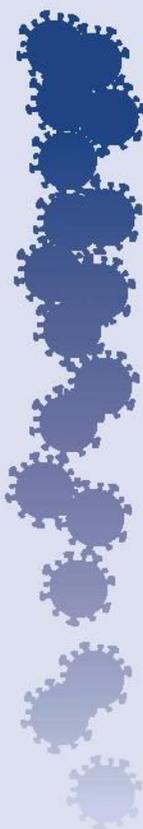
COVID-19

ALERTE CORONAVIRUS COMMENT SE LAVER LES MAINS ?



30
secondes

Se laver les mains à l'eau et au savon pendant 30 secondes est la mesure d'hygiène la plus efficace pour prévenir la transmission de tous les virus.



**Frottez-vous les mains,
paume contre paume**



Lavez le dos des mains



Lavez entre les doigts



Frottez le dessus des doigts



Lavez les pouces



**Lavez aussi le bout des doigts
et les ongles**



**Séchez-vous les mains avec une
serviette propre ou à l'air libre**

Si vous n'avez pas d'eau et de savon, faites la même chose avec du gel hydro alcoolique.



GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS
(INFORMATION IN FRENCH)



0 800 130 000
(toll-free)

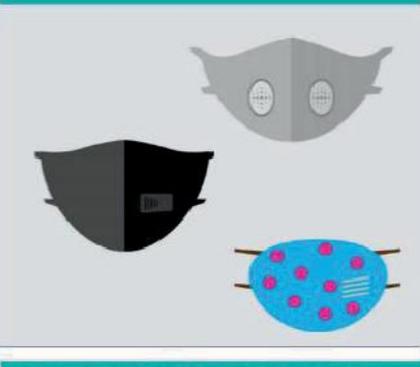
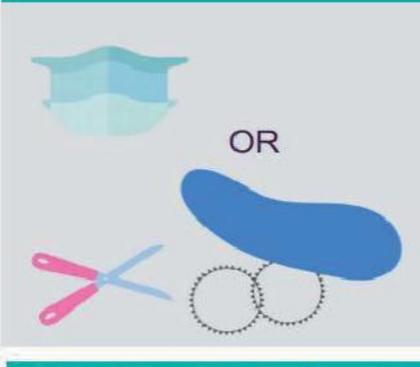
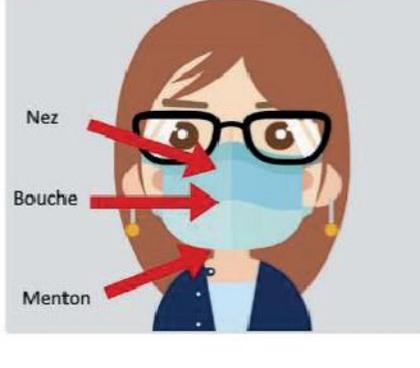
Pourquoi porter un masque ?

Porter un masque

<p>A cause du coronavirus je dois porter un masque quand je vais dans différents endroits</p> 	<p>Les gens de ma famille, de mon quartier/village, mes voisins, portent un masque</p> 	<p>Mon masque me protège</p> 
<p>Ton masque me protège</p> 	<p>Je dois porter un masque même si je me sens en bonne santé</p> 	<p>C'est important de porter un masque à chaque fois que je sors de la maison</p> 

Quel masque porter ?

Porter un masque

<p>Il existe différents types de masques</p> 	<p>Je peux porter un masque acheté ou en fabriquer un</p> <p>OR</p> 	<p>Je peux faire un masque rigolo en le décorant</p> 
<p>Ca ne sont pas les mêmes masques que ceux des médecins. Ils me protègent moi et mes proches</p> 	<p>Je dois toujours me laver les mains avant de mettre mon masque</p> 	<p>Mon masque couvre mon nez, ma bouche, mon menton. Il peut sembler confortable</p> 

Comment entretenir mon masque et pourquoi ?

Porter un masque

Au début le masque peut ne pas être confortable



Plus je m'entraîne à porter le masque, plus ça sera facile



Quand je rentre à la maison et que j'enlève mon masque, je dois me laver les mains

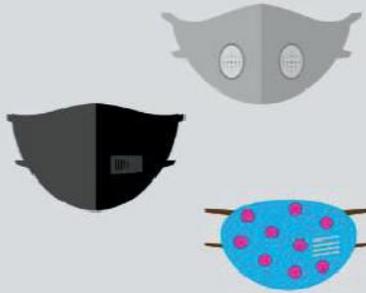


Si c'est un masque en tissu, je dois le laver tout de suite



Le laver au moins 30 minutes à 60°C

Je devrais porter un autre masque la prochaine fois que je sors



Porter un masque protège tout le monde



PAutism.org

Pennsylvania's leading source of autism-related resources and information
877-231-4244

The ASERT Collaborative is funded by the Office of Developmental Programs, PA Department of Human Services.

traduit par comprendrelautisme.com

COVID-19

PORTER UN MASQUE, POUR MIEUX NOUS PROTÉGER



Se laver les mains **avant** de
mettre son masque
et **après** l'avoir retiré



Mettre et enlever
le masque en le prenant par
les lanières



Couvrir le nez
et la bouche



Une fois posé,
ne plus le toucher



Après utilisation, le mettre
dans un sac plastique et le jeter
ou s'il est en tissu, le laver
à 60° pendant 30 min

**Le masque est un moyen de protection complémentaire
qui ne remplace pas les gestes barrières**



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000
(appel gratuit)

COVID-19

BIEN UTILISER SON MASQUE

Comment mettre son masque



1 Bien se laver
les mains



2 Mettre les élastiques
derrière
les oreilles

OU



Nouer les lacets
derrière
la tête et le cou



3 Pincer le bord rigide
au niveau du nez,
s'il y en a un, et abaisser
le masque en dessous
du menton

Comment retirer son masque



1 Se laver les mains
et enlever le masque
en ne touchant
que les lacets
ou les élastiques



2 Après utilisation,
le mettre dans un sac
plastique et le jeter

OU



s'il est en tissu,
le laver à 60°
pendant 30 min



3 Bien se laver
les mains
à nouveau

**Le masque est un moyen de protection complémentaire
qui ne remplace pas les gestes barrières**



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



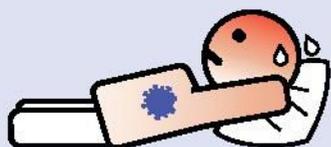
0 800 130 000
(appel gratuit)

Coronavirus • Les signes • 3

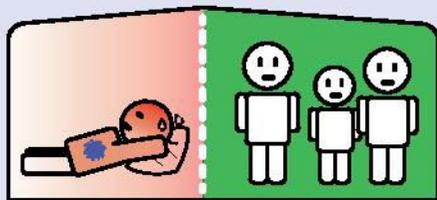
Comment savoir si vous êtes malade ?



Si vous avez : toux + fièvre



Reposez-vous.



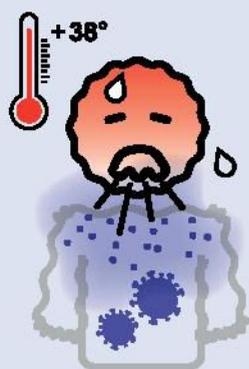
Restez à l'intérieur, limitez
les contacts avec votre famille
et les autres personnes.



Appelez un professionnel de santé
ou du social si besoin.
N'allez pas directement chez le
médecin, à l'hôpital ou aux urgences.



En général, la maladie guérit avec
du repos.



**Si vous avez :
toux + fièvre + difficultés à respirer,
vous êtes essoufflé**



**Appelez le 15
ou le 114 (pour les sourds
et les malentendants)**

**Attention : On ne peut pas demander
un test pour savoir si on a le coronavirus.
C'est le médecin qui décide de faire
le test ou non.**

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

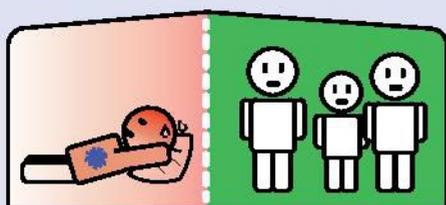
Coronavirus • Se soigner • 4

Que faire si vous êtes malade ?

Pendant environ 2 semaines :



Ne sortez pas. N'allez pas voir votre famille ou d'autres personnes.



Si vous vivez avec d'autres personnes : si possible restez loin des autres pour les protéger pendant la journée, pendant le repas, et dormez seul. Portez un masque. Parlez-en avec un professionnel si vous vivez dans un lieu collectif comme un foyer.



Ne partagez pas les objets de tous les jours : couverts, assiette, serviette, savon, téléphone etc.



Lavez-vous les mains très souvent, avec du savon ou du gel désinfectant. Ne mettez pas les doigts sur le visage (bouche, nez, yeux).



Lavez bien et désinfectez les surfaces comme : poignées de porte, robinets, toilettes, etc.



Si besoin, selon votre situation et votre santé, le médecin pourra vous proposer d'être isolé dans une chambre d'hôtel ou soigné dans un Centre d'hébergement temporaire pour le coronavirus. Cela vous permettra de guérir plus vite et de protéger votre entourage.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



gouvernement.fr/info-coronavirus



0 800 130 000
(appel gratuit)

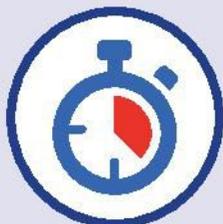
ou contactez un professionnel de santé ou une association



LES BONS GESTES FACE AU CORONAVIRUS : OÙ JETER LES MASQUES, MOUCHOIRS, LINGETTES ET GANTS ?



Ces déchets doivent être jetés dans un **sac poubelle dédié, résistant et disposant d'un système de fermeture fonctionnel.**



Lorsqu'il est rempli, ce sac doit être **soigneusement refermé, puis conservé 24 heures.**



Après 24 heures, ce sac doit être jeté dans le **sac poubelle pour ordures ménagères.**



Ces déchets ne doivent **en aucun cas être mis dans la poubelle des déchets recyclables** ou poubelle «jaune» (emballages, papiers, cartons, plastiques).

Pour les professionnels de santé et les personnes infectées ou symptomatiques maintenues à domicile : suivre les recommandations du ministère des Solidarités et de la Santé pour la gestion de vos déchets.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000

Les gestes à adopter quand on fait ses courses



Avant mon départ :

- Se laver les mains avant de sortir



Pendant :

- Respecter la distance sociale préconisée : rester à 1 mètre avec les gens qui m'entourent



- Ne pas toucher le visage lorsque l'on fait ses courses



A mon retour des courses :

- Se laver soigneusement les mains en rentrant à la maison



- Pour les produits frais, retirer les suremballages (cartons...) quand cela est possible.



- Nettoyer les produits frais avec un essuie-tout humide et les ranger immédiatement au réfrigérateur



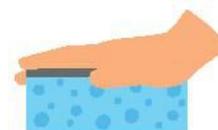
- Pour le reste des courses, passer un essuie-tout humide quand cela est possible (conserves, bouteilles...) et laisser de côté les produits pendant 3 heures.



- Laver les fruits et légumes à l'eau claire et essuyer avec un essuie-tout.



- Laver les surfaces sur lesquelles les courses ont été posées.



- Me laver les mains soigneusement.





SECRETARIAT D'ÉTAT
CHARGÉ DES TRANSPORTS

Liberté
Égalité
Fraternité

INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

PORTER UN MASQUE DANS LES TRANSPORTS, POUR NOUS PROTÉGER LES UNS ET LES AUTRES



Le port du masque est **obligatoire** pour tous les passagers de **11 ans et plus**,



dans les transports en commun :
métros, RER, trains, bus, tramways et cars,



dans les gares, stations
et arrêts de bus.



Une fois posé, ne plus toucher
le masque ni l'enlever.

L'absence de port de masque dans les transports
fera l'objet d'une **verbalisation**.



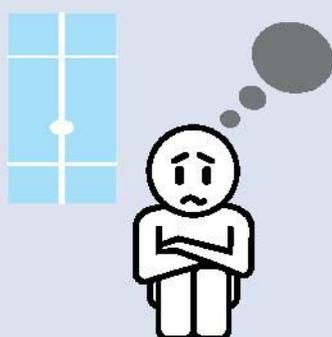
[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000

Coronavirus – Prendre soin de soi • 5

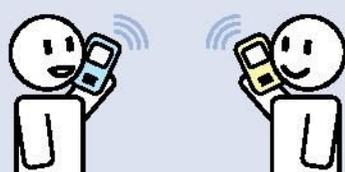
Vous vous sentez stressé, anxieux ou déprimé ?



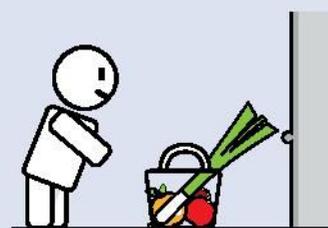
C'est normal de ne pas se sentir très bien pendant cette période : isolement, difficultés financières, crainte de la maladie, peur pour nos proches...

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.



GOVERNEMENT

*Liberté
Égalité
Fraternité*

INFORMATION

CORONAVIRUS (COVID-19)

BESOIN D'AIDE ?

Vous avez des questions, des problèmes ou des inquiétudes liés au Coronavirus ? Vous avez besoin d'être aidé ou écouté ?

Appelez le

 **0 800 130 000**



appel anonyme et gratuit, disponible 24h/24, 7j/7

Pour les personnes sourdes et malentendantes : www.gouvernement.fr/info-coronavirus/espace-handicap

URGENCES

 **15**

SAMU

 **17**

POLICE SECOURS

 **18**

SAPEURS-POMPIERS

114 

NUMÉRO D'URGENCE
Pour les personnes sourdes et
malentendantes

Appels gratuits, disponibles 24h/24, 7j/7

VICTIMES OU TEMOINS DE VIOLENCES

ENFANTS EN DANGER ?

 **119** gratuit, 24h/24, 7j/7

allo119.gouv.fr

VIOLENCES DANS LE COUPLE, VIOLENCES SEXUELLES ?

 **3919**

numéro d'écoute gratuit,
7j/7 de 9h à 19h

URGENCES par SMS **114** 

arrêtonslesviolences.gouv.fr

 vous pouvez aussi trouver de l'aide dans les pharmacies et dans certains centres commerciaux.

VIOLENCES SUR DES PERSONNES ÂGÉES ET/OU EN SITUATION DE HANDICAP ?

 **3977**

Numéro d'écoute, du lundi au vendredi de 9h à 19h, prix d'un appel local

VOUS PENSEZ AVOIR LE CORONAVIRUS ?

VOUS AVEZ DE LA TOUX ET DE LA FIÈVRE ?

Appelez votre médecin.

VOUS AVEZ DU MAL À RESPIRER OU ÊTES ESSOUFLÉ ?

Appelez immédiatement
le SAMU  **15**

114 

NUMÉRO D'URGENCE
Pour les personnes sourdes et malentendantes

AUTRES QUESTIONS MÉDICALES

**VOUS AVEZ DES VACCINS À FAIRE POUR VOS ENFANTS ? DES EXAMENS ?
VOUS SOUFFREZ D'UNE MALADIE CHRONIQUE OU ÊTES MALADE ?**

Il est important de consulter ou d'appeler votre médecin en cas de besoin.
Continuez à prendre vos traitements si vous en avez.

En cas d'urgence médicale :

Appelez immédiatement
le SAMU **15**

114 

NUMÉRO D'URGENCE

Pour les personnes sourdes et malentendantes

SEXUALITÉ, INTERRUPTION VOLONTAIRE DE GROSSESSE (IVG)

0 800 08 11 11

Appel anonyme et gratuit,
lundi au samedi de 9h à 20h

ivg.gouv.fr

VOUS AVEZ DES PROBLÈMES D'ADDICTIONS (TABAC, DROGUES, ALCOOL...) ?

Ces problèmes s'aggravent en cette période ?

0 800 130 000  appel anonyme et gratuit, disponible 24h/24, 7j/7

ACHATS

**VOUS NE POUVEZ PAS VOUS DÉPLACER ET AVEZ BESOIN D'AIDE POUR FAIRE
VOS COURSES, ACHETER DES MÉDICAMENTS ?**

Appelez votre mairie ou
une association de proximité

ou trouvez de l'aide au

0 800 130 000 

PERSONNES ÂGÉES OU EN SITUATION DE HANDICAP

VOUS AVEZ BESOIN D'UNE AIDE PARTICULIÈRE ?

Appelez votre mairie ou
une association de proximité

ou appelez le

0 800 130 000 

DEUIL

VOUS TRAVERSEZ UNE PÉRIODE DE DEUIL ET SOUHAITEZ EN PARLER ?

0 800 130 000  appel anonyme et gratuit, disponible 24h/24, 7j/7