

# CORONAVIRUS

## LES GESTES BARRIÈRES À APPLIQUER PAR CHACUN D'ENTRE NOUS POUR LA PROTECTION DE TOUS



**Lavez-vous les mains  
régulièrement.**  
À défaut utilisez  
une solution  
hydroalcoolique



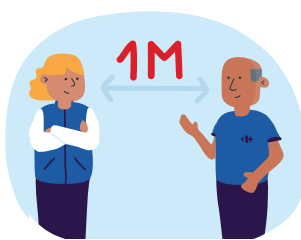
**Toussez ou éternuez  
dans votre coude  
ou dans  
un mouchoir**



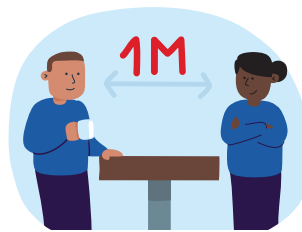
**Saluez sans  
serrer la main.**  
Évitez les  
embrassades



**Utilisez  
des mouchoirs  
à usage unique  
et jetez-les**



**Gardez  
vos distances  
avec vos  
interlocuteurs**



**En salle de pause  
aussi évitez  
les rassemblements  
et gardez une  
distance d'un mètre**



**Évitez de vous  
toucher le visage**

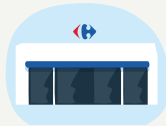
### QUAND SE LAVER LES MAINS ? LE PLUS RÉGULIÈREMENT POSSIBLE.



Avant  
de se toucher  
le visage



Après avoir utilisé  
les transports  
en commun



En rentrant  
chez soi ou  
en arrivant  
au travail



Après être aller  
aux toilettes  
et après s'être  
mouché



Avant et après  
avoir préparé  
le repas



Après  
un contact avec  
une personne  
malade



Avant de mettre  
ou d'enlever  
ses verres  
de contact  
et ses lunettes



Avant  
de boire,  
de fumer

### LES CONSIGNES SPÉCIFIQUES

- Ôtez vos bijoux avant le lavage des mains
- Attachez-vous les cheveux si nécessaire
- Les virus et/ou bactéries peuvent se retrouver sur vos mains ou sur vos gants, veillez à vous laver fréquemment les mains et à changer régulièrement vos gants

## CONSIGNES À SUIVRE EN CAS D'APPARITION DES SYMPTÔMES SUIVANTS : FIÈVRE, TOUX, DIFFICULTÉS RESPIRATOIRES

### Si vous êtes sur votre lieu de travail



**1** Prévenez votre responsable hiérarchique

**2** Isolez-vous dans une pièce

**3** Rentrez chez vous et appelez un médecin avant de vous rendre à son cabinet ou appelez le numéro de permanence de soins de votre région. Vous pouvez également bénéficier d'une téléconsultation

**4** Si les symptômes s'aggravent avec des difficultés respiratoires et signes d'étouffement, appelez le SAMU-Centre 15

### Si vous êtes chez vous, restez à votre domicile



**1** Évitez les contacts

**2** Appelez un médecin avant de vous rendre à son cabinet ou appelez le numéro de permanence de soins de votre région. Vous pouvez également bénéficier d'une téléconsultation

**3** Si les symptômes s'aggravent avec des difficultés respiratoires et signes d'étouffement, appelez le SAMU-Centre 15