

CONSIGNES SANITAIRES – Coronavirus COVID -19

Le ministère des Solidarités et de la Santé actualise ses recommandations régulièrement pour protéger votre santé et vous recommander les bons gestes à adopter face au Coronavirus COVID-19.

Pour les personnes se trouvant ou revenant d'une zone où circule le virus :

- Surveillez votre température 2 fois par jour ;
- Surveillez l'apparition de symptômes d'infection respiratoire (toux, difficultés à respirer...) ;
- Lavez-vous les mains régulièrement ou utilisez une solution hydro-alcoolique ;
- Evitez tout contact avec les personnes fragiles (femmes enceintes, malades chroniques, personnes âgées...) ;
- Evitez de fréquenter des lieux où se trouvent des personnes fragiles (hôpitaux, maternités, structures d'hébergement pour personnes âgées...) ;
- Évitez toute sortie non indispensable (grands rassemblements, restaurants, cinéma...) ;

En cas de signes d'infection respiratoire (fièvre ou sensation de fièvre, toux, difficultés respiratoires) :

- **Contactez le [Samu Centre 15](#) en faisant état de vos symptômes;**
- **Evitez tout contact avec votre entourage;**
- **Ne vous rendez pas chez votre médecin traitant ou aux urgences, pour éviter toute potentielle contamination.**
- **Limitez les déplacements au strict nécessaire.**

Que sont les gestes barrières ?

Face au coronavirus, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :

- Se laver les mains très régulièrement.
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir.
- Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades
- Utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter.