

## CORONAVIRUS COVID-19 - RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Rappel des gestes simples à adopter pour se protéger et protéger les autres.



**COVID-19**

### CORONAVIRUS, POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

- Se laver très régulièrement les mains**
- Tousser ou éternuer dans son coude**
- Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter**
- SI VOUS ÊTES MALADE  
Porter un masque chirurgical jetable**

 Vous avez des questions sur le coronavirus ?  
[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)

 **0 800 130 000**  
(appel gratuit)

**Le ministère des Solidarités et de la Santé rappelle les recommandations suivantes pour les personnes revenant de Chine (Chine continentale, Hong Kong, Macao), de Singapour, de Corée du Sud, d'Iran ou des régions de Lombardie, Vénétie et Emilie-Romagne en Italie.**

### Dans les 14 jours suivant le retour :

- Surveillez votre température 2 fois par jour ;
- Surveillez l'apparition de symptômes d'infection respiratoire (toux, difficultés à respirer...) ;
- Portez un masque chirurgical lorsque vous êtes en face d'une autre personne et lorsque vous devez sortir ;
- Lavez-vous les mains régulièrement ou utilisez une solution hydro-alcoolique ;
- Évitez tout contact avec les personnes fragiles (femmes enceintes, malades chroniques, personnes âgées...) ;
- Évitez 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...).
- Travailleurs/étudiants : dans la mesure du possible, privilégiez le télétravail et évitez les contacts proches (réunions, ascenseurs, cantine...) ;
- 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.

**En cas de signes d'infection respiratoire dans les 14 jours suivant le retour :**

- Contacter le Samu Centre 15 en faisant état des symptômes et du séjour récent en Chine (Chine continentale, Hong Kong, Macao), de Singapour, de Corée du Sud, d'Iran ou des régions de Lombardie, Vénétie et Emilie-Romagne en Italie.
- Évitez tout contact avec votre entourage et conservez votre masque.
- Ne pas se rendre chez son médecin traitant ou aux urgences, pour éviter toute potentielle contamination.

Infos pratiques

**Renseignements complémentaires :**

- Plateforme téléphonique d'information : 0800 130 000 (appel gratuit)
- <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

Liens utiles

[Coronavirus : Informations, actualités, dispositions](#)