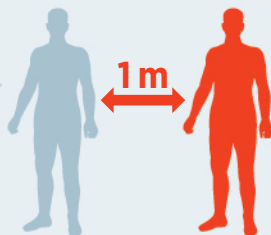


Transmission

Par voie aérienne

Par les **postillons** émis lorsqu'une personne infectée **tousse** ou **éternue**.

Distance minimale de sécurité avec une personne infectée :

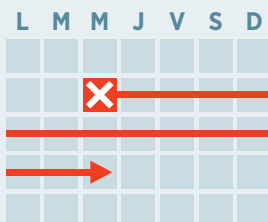


Par contact

En se touchant les **yeux**, la **bouche**, ou le **nez** avec les **main**s après avoir été en contact avec une **surface contaminée**.

Durée d'incubation

14 jours
après le dernier contact à risque



Symptômes

Maux de tête

Fatigue

Toux

Courbatures

Gêne respiratoire



Surveiller l'apparition de symptômes d'infection : difficultés respiratoires, fièvre supérieure ou égale à 38 °C, frissons, fatigue intense, douleurs musculaires inhabituelles, maux de tête.

Si vous présentez ces symptômes



Ne pas se rendre aux urgences ni directement chez le **médecin**.



15 Appeler le 15 avant toute consultation
En cas de retour de voyage, signalez-le.

Si vous revenez d'une zone à risque



Surveillez votre **température** deux fois par jour, matin et soir, avec un thermomètre réservé à votre strict usage.



Portez un **masque chirurgical** en présence de votre entourage.



Adoptez les **mesures d'hygiène classiques** (se laver les mains, utiliser des mouchoirs jetables, tousser dans son coude, éviter le contact des proches).



Privilégiez le **télétravail** si vous êtes travailleur ou étudiant. **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.



Evitez de fréquenter les lieux où se trouvent des **personnes fragiles**, les sorties non indispensables (cinéma, restaurant, etc.).

Comment bien se laver les mains



Mouillez-vous les mains avec de l'eau. Versez du savon dans le creux de la paume.



Frottez 15 à 20 secondes : doigts, paumes, dessus et poignets.



Entrelacez vos mains pour nettoyer la zone entre les doigts.



Nettoyez également les **ongles**.



Rincez sous l'eau.



Séchez, si possible avec un essuie-main à usage unique.

Quand faut-il porter un masque chirurgical ?

Le gouvernement le conseille aux **personnes revenant d'une zone à risque** pour éviter de **diffuser le virus**.

Son efficacité n'est toutefois **pas démontrée pour se protéger de l'infection**.



Pour connaître l'ensemble des informations et recommandations concernant le coronavirus :



Appeler le **0800 130 000**
24 heures sur 24