

Protocole à suivre pour éviter la transmission du virus COVID-19

Se laver fréquemment les mains :

Dès votre retour à votre domicile, lavez-vous soigneusement les mains avec de l'eau ou du savon (éventuellement complété par l'application d'une solution hydroalcoolique).

Prenez également une douche et lavez vos vêtements à 60°C. Le virus peut survivre sur une surface ou un vêtement, même si ce n'est pas le moyen principal de transmission du virus.

Se laver les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon tue le virus s'il est présent sur vos mains.

Eviter les contacts avec les surfaces :

Evitez de rentrer en contact avec trop d'objets ou de surfaces avant de vous être lavé les mains. Nettoyez et désinfectez les surfaces : Les produits de nettoyage et désinfectants couramment utilisés sont efficaces contre le COVID-19.

Désinfectez également votre téléphone portable : pour cela vous pouvez utiliser une lingette imbibée d'alcool à 70° ou de produit désinfectant (de type « Sanytol » par exemple).

En plus du nettoyage régulier, les surfaces qui sont fréquemment touchées avec les mains doivent être nettoyées et désinfectées deux fois par jour, notamment lorsqu'elles sont visiblement souillées.

Il s'agit par exemple des poignées de porte, des boutons d'ascenseur, des interrupteurs d'éclairage, des poignées de toilettes, des comptoirs, des mains courantes, des surfaces d'écran tactile et des claviers.

Les mains sont en contact avec de nombreuses surfaces qui peuvent être contaminées par le virus.

Eviter les contacts proches :

Maintenez une distance d'au moins 1 mètre avec les autres personnes de votre entourage qui toussent ou qui éternuent. Saluez-vous sans serrage de main ni embrassade.

Lorsqu'une personne tousse ou éternue, elle projette de petites gouttelettes qui peuvent contenir le virus. Si vous êtes trop près, vous pouvez inhaler ces gouttelettes et donc le virus COVID-19 si la personne qui tousse en est porteuse.

Evitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche :

Si vous vous touchez les yeux, le nez ou la bouche, le virus peut pénétrer dans votre organisme et vous pouvez tomber malade.

Respecter les règles d'hygiène respiratoires :

Veiller à respecter les règles d'hygiène respiratoire et à ce que les personnes autour de vous en fassent autant. En cas de toux ou d'éternuement, il faut se couvrir la bouche et le nez avec le pli du coude, ou avec un mouchoir et jeter le mouchoir immédiatement après dans une poubelle fermée.

En cas de fièvre, de toux et de difficulté respiratoire, consultez un médecin après l'avoir appelé.

Eviter les déplacements et les contacts avec d'autres personnes :

Des mesures ont été prises pour réduire à leur plus strict minimum les contacts et déplacements. Limitez vos déplacements au maximum et ne vous déplacez qu'en cas de nécessité.

Limiter la propagation à bord des véhicules :

De retour à votre domicile : prévoyez la désinfection de votre véhicule de service ou de votre véhicule personnel. Pour cela, désinfectez les surfaces susceptibles d'avoir été contaminées : volant, levier de vitesse, poignées de porte, poignées de réglage des sièges, boutons d'ouverture des vitres ou autres boutons de commande...

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

- Je me lave très régulièrement les mains.
- Je tousse ou éternue dans mon coude ou dans un mouchoir.
- J'utilise des mouchoirs à usage unique et je les jette dans une poubelle fermée.
- Je salue sans serrer la main, j'arrête les embrassades.

Un numéro vert répond en permanence à vos questions, 24h/24 et 7j/7 : 0 800 130 000

Liens :

www.santepubliquefrance.fr

www.info-coronavirus.be/fr/

www.cesi.be/fr/a-la-une/coronavirus-covid-19-symptomes-et-mesures-de-precaution

www.who.int/fr/