



COVID-19 : Recommandations pour la population

Etat : 06.03.2020

Recommandations générales

Lavez-vous les mains.

Lavez-vous régulièrement les mains à l'eau et au savon ou avec un désinfectant pour les mains.

Toussez et éternuez dans un mouchoir en papier.

Si vous devez tousser ou éternuer, tenez un mouchoir devant votre bouche et votre nez. Après usage, jetez-le dans une poubelle et lavez-vous soigneusement les mains avec de l'eau et du savon.

Toussez et éternuez dans le creux du coude.

En l'absence de mouchoir en papier, toussiez et éternuez dans le creux du coude.

En cas d'apparition de symptômes.

Si vous avez des difficultés respiratoires, la toux et de la fièvre, restez chez vous. N'allez plus dans les espaces publics. Contactez - par téléphone d'abord - votre médecin ou une institution de santé, si votre état de santé le nécessite.

Évitez de mettre en danger les personnes qui sont à risque accru.

Évitez de rendre visite à vos connaissances hospitalisées ou résidant dans des EMS.

Si cette visite est nécessaire, adressez-vous au personnel soignant et suivez leurs recommandations.

Éviter les contacts proches, même dans les transports publics

- Lorsque vous attendez à la gare ou à l'arrêt de bus, restez aussi loin que possible des autres personnes
- Réduisez vos voyages de loisirs. Évitez de voyager aux heures de pointe, si possible.
- Restez le plus loin possible des autres personnes dans les transports publics et appliquez les règles d'hygiène et les recommandations de comportement.
- Si vous présentez des symptômes de maladie respiratoire (par exemple, toux et fièvre), évitez si possible d'utiliser les transports publics.

Recommandations pour les personnes particulièrement vulnérables

Quelles sont les personnes les plus à risque ?

- Les personnes de 65 ans et plus
- Les personnes de tout âge souffrant notamment d'une de ces maladies :
 - cancer ;
 - diabète ;
 - faiblesse immunitaire due à une maladie ou à une thérapie ;
 - hypertension artérielle ;
 - maladies cardio-vasculaires ;
 - maladies chroniques des voies respiratoires

Si vous vous reconnaissez dans l'une de ces situations, nous vous recommandons de suivre les recommandations suivantes :

Évitez les contacts non-nécessaires

- Évitez les transports publics pendant les heures de pointe.
- Faites vos achats en dehors des heures d'affluence ou faites-vous livrer, p.ex par un membre de la famille, un ami, un voisin etc.
- Évitez les manifestations publiques (théâtres, concerts, manifestations sportives).
- Évitez les réunions professionnelles et privées qui ne sont pas indispensables.
- Évitez tous rendez-vous professionnels et privés inutiles.
- Réduisez au minimum les visites dans les EMS et les hôpitaux.
- Évitez tout contact avec des personnes malades.

En cas d'apparition de symptômes.

Si vous avez des difficultés respiratoires, la toux et de la fièvre, restez chez vous. N'allez plus dans les espaces publics. Contactez immédiatement - par téléphone d'abord - votre médecin ou une institution de santé. Signalez que vous êtes une personne avec des facteurs de risque et que vous présentez des symptômes.