

## Information Covid-19

Voici depuis quelques temps, apparu en Chine fin 2019, le virus Covid-19 de la famille des coronavirus. Très fréquents les coronavirus peuvent aussi bien provoquer un simple rhume qu'une grave infection respiratoire de type pneumonie.

## Comment se protéger ! Et comment protéger sa famille

### Les règles à respecter :

- Réduire très fortement tous les déplacements : CONFINEMENT
- Se laver régulièrement les mains et garder ses distances (au moins un mètre)
- Éviter les contacts (serrer les mains, s'embrasser)
- Tousser dans son coude ou dans un mouchoir (et le jeter immédiatement)



**Toux**  
**Maux de tête**  
**Courbatures**  
**Fièvre**  
**Fatigue**  
**Maux de gorge**  
**Gène respiratoire**

### Les symptômes :

- Parfois très peu ou pas de symptômes chez les enfants et les adolescents.
- L'incubation (délai entre le moment où l'on rencontre le virus et l'apparition des premiers symptômes) est en général de 3 à 5 jours (pouvant aller jusqu'à 14 jours)
- Nous pouvons être contagieux quelques jours avant l'apparition des premiers symptômes.

### Que faire :

- Si des symptômes apparaissent : appeler son médecin traitant... je ne me rends pas dans son cabinet, ni aux urgences ! Je pourrais bénéficier d'une consultation de télémedecine.
- Je n'appelle le SAMU (15) que si les symptômes s'aggravent avec difficultés respiratoires et signes d'essoufflement !
- Je reste chez moi, j'évite les contacts et je m'isole pendant deux semaines



## Faire

## et

## ne pas faire !

Organiser sa journée  
comme d'habitude



Un peu d'activité physique, seul ou en famille

Et en plus ça booste  
l'immunité



Rester en liens avec  
sa famille et ses amis

bla bla  
bla



Manger ! Manger ! Manger ! :

Attention l'obésité vous guette !!



NON!

Dormir ! Dormir ! Dormir ! :

Non pas toute la journée !!



NON!

## Les « mauvais conseils » à ne pas suivre

- **Non**, boire des boissons chaudes ne « neutralise » pas le coronavirus.
- **Non**, on ne peut pas dire que seules les personnes présentant des symptômes sont contagieuses
- **Non**, la cocaïne ne soigne pas le virus
- **Non**, une solution saline ne suffit pas à contrer la maladie
- **Non**, la viande de bœuf ne fait pas office de vaccin contre le virus
- **Non**, boire de l'eau toutes les 15 minutes ne protège pas du virus
- **Non**, la vitamine C n'est pas un traitement du Covid-19
- **Non**, l'alcool ne tue pas le virus
- **Non**, le gel désinfectant pour les mains ne favorise pas le cancer



## Pour suivre les informations !

Pour toute information générale sur le Coronavirus :  
le numéro vert est accessible 24h/24 au **0800 130 000** (appel gratuit)  
ou sur le site internet <https://www.gouvernement.fr/information-coronavirus-covid-19>

**Alors soyez prudents !**  
**Protégez-vous ! Et protégez vos proches !**