

# Coronavirus Covid-19 : ce qu'il faut savoir

## 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  **mains** après avoir été en contact avec une **surface contaminée**.

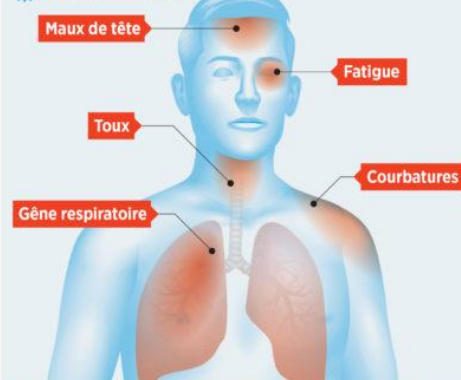
## Durée d'incubation

14

**14 jours**  
après le dernier contact à risque



## Symptômes



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**.

## 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.



**Évitez 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 :

**800 316 0800**  
tous les jours de 8h00 à 20h00