

COVID-19

# CORONAVIRUS, QUE FAIRE FACE AUX PREMIERS SIGNES ?

Les premiers signes de la maladie sont :



Toux



Fièvre

En général, la maladie guérit avec du repos.  
Si vous ressentez ces premiers signes :



Restez chez vous  
et limitez  
les contacts  
avec d'autres  
personnes



N'allez pas directement  
chez votre médecin, appelez-le  
avant ou contactez le numéro  
de la permanence de soins  
de votre région

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



**0 800 130 000**  
(appel gratuit)

## Je suis atteint par le coronavirus et je dois rester chez moi jusqu'à ma guérison.

En général, la guérison intervient en quelques jours avec du repos et, si besoin, avec un traitement contre la fièvre.

En attendant, quelles sont les précautions à prendre pour mes proches et moi ?

### 1 - JE SURVEILLE MON ÉTAT DE SANTÉ

- **Je prends ma température 2 fois par jour.**
- **Je peux prendre du paracétamol** pour faire baisser la fièvre, mais pas plus de 1 gramme, 3 fois par jour (3 grammes au total).
- **Je ne dois pas prendre d'anti-inflammatoires** comme l'ibuprofène sans avis de mon médecin.
- **Si j'ai un traitement habituel, je ne l'arrête pas.** En cas de doute sur un médicament, j'appelle mon médecin.
- **Je ne prends pas d'autre traitement sans en avoir parlé à mon médecin** ou mon pharmacien.
- **Je donne des nouvelles à mes proches.**
- **Je téléphone à mon médecin si j'ai un doute sur l'évolution de ma maladie. Si j'ai des difficultés à respirer, j'appelle immédiatement le 15** (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).

### 2 - CHEZ MOI, JE PROTÈGE MON ENTOURAGE

- **J'évite les contacts** avec les autres personnes de la maison. Si possible, je ne les touche pas. Je ne les embrasse pas.
- **Je me tiens à plus d'un mètre de mes proches** et je limite mes échanges à moins de 15 minutes.
- **Je ne reçois pas à mon domicile** de personnes extérieures à mon foyer sauf des soignants ou des aidants.
- **Je reste, si possible, dans une pièce séparée et je ferme la porte.** Je ne partage pas mon lit et je prends mes repas seul(e) dans ma chambre.
- **Je me lave les mains très souvent avec de l'eau et du savon** et je les sèche avec une serviette ou un essuie-main.
- **J'évite de me toucher les yeux, le nez, la bouche et le visage.**
- **J'utilise un mouchoir que je jette ensuite dans une poubelle fermée** si je tousse ou si je me mouche.
- **Je place mes déchets (mouchoirs, masques, etc.) dans un sac en plastique,** puis je les jette dans la poubelle « ordures ménagères ».
- **Je nettoie la salle de bains et les toilettes après les avoir utilisées** avec de l'eau de javel ou des produits désinfectants.
- **Je ne partage pas mes objets de tous les jours :** serviettes et gants de toilette, savon, couverts, assiettes, téléphone, etc.

# Santé

Les sorties individuelles pour raison médicale ne sont autorisées que pour **les soins qui ne peuvent être différés ou ne peuvent être assurés à distance** : soins urgents, soins de personnes en affection de longue durée (ex : dialyse).



# Fermeture des marchés

Les marchés sont interdits

Les préfets peuvent néanmoins déroger à cette fermeture, sur avis des maires, qui doivent mettre en place une organisation adaptée et des contrôles renforcés.



# Sorties pour "s'aérer" ou pour faire de l'exercice physique :

pas plus d'une heure, une fois par jour

à moins de 1 km de chez soi

pour pratiquer seul une activité sportive

pour se promener avec les personnes avec lesquelles je suis confiné(e)

pour sortir mon animal de compagnie

