

# Voici comment se protéger soi-même et les autres



## 1 LAVEZ-VOUS LES MAINS

Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour, également entre les doigts, avec du savon pendant 30 secondes.



## 2 TOUSSEZ DE MANIÈRE HYGIÉNIQUE

Veillez à garder de la distance par rapport à d'autres personnes quand vous toussiez ou éternuez. Utilisez un mouchoir en papier, jetez-le à la poubelle après utilisation et lavez-vous ensuite les mains. Si vous n'avez pas de mouchoir en papier à portée de main, toussiez ou éternuez dans le creux de votre coude et non pas dans vos mains. Ainsi, vous empêchez de transmettre le virus par les mains.



## 3 VEILLEZ AUX SYMPTÔMES

Les symptômes sont : Fièvre soudaine supérieure à 38 °C, accompagnée de symptômes de la grippe tels que :

- rhume, toux ;
- essoufflement ;
- difficultés respiratoires.



## 4 EN CAS DE MALADIE, RESTEZ À LA MAISON

Si vous présentez un ou plusieurs des symptômes énumérés ci-dessus, restez à la maison. Ainsi, vous évitez de transmettre la maladie.



## 5 QUAND DEVEZ-VOUS CONTACTER UN MÉDECIN ?

Ne vous rendez pas directement chez votre médecin ou aux urgences, afin d'éviter la contamination d'autres personnes. Contactez l'**Inspection Sanitaire au +352 247 85650** ou via le **112**, afin de voir avec lui de quelle manière procéder.

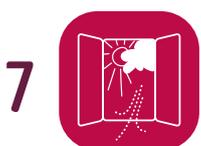
Vous devriez les contacter dans les cas suivants :

- Vous appartenez à un groupe à risque : personnes âgées, personnes ayant une maladie chronique (p.ex. de l'asthme).
- Vous avez une forte fièvre, d'importantes difficultés respiratoires ou des maux intenses.



## 6 PROTÉGEZ LES MEMBRES DE VOTRE FAMILLE SI VOUS ÊTES MALADE

- Veillez à respecter tout particulièrement les mesures d'hygiène énumérées plus haut.
- Renoncez à des contacts corporels tels que les accolades, les baisers et les bises, les poignées de main, etc.
- Nettoyez les surfaces utilisées en commun avec du savon ou une solution hydro-alcoolique, notamment dans la cuisine et la salle de bains.
- Portez si possible un masque bucco-nasal si vous êtes en contact étroit avec d'autres personnes. Cela réduit les virus libérés dans l'air. Changez votre masque dès qu'il devient humide, au moins toutes les 2 à 3 heures, et jetez-le directement à la poubelle. Lavez-vous ensuite les mains.



## 7 AÉREZ RÉGULIÈREMENT LES PIÈCES FERMÉES

Aérez les pièces fermées 3 à 4 fois par jour pendant 10 minutes.



## 8 GARDEZ VOS DISTANCES ET ÉVITEZ LES ENDROITS OÙ IL Y A FOULE

Protégez-vous vous-même ainsi que les autres et gardez de la distance par rapport à d'autres personnes. Renoncez aux poignées de main ou accolades en signe de salutation.