

QUE FAIRE EN CAS DE SYMPTOMES ?

Les premiers signes de la maladie



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

QUI CONTACTER ?

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

Plateforme téléphonique d'information :

0800 130 000

(appel gratuit)

En cas de fièvre, toux, difficultés à respirer : **composez le 15**

Vous êtes suivi à l'hôpital toute l'année pour une maladie chronique ?

NE RENONCEZ PAS A VOTRE SUIVI MEDICAL

Le Centre Hospitalier Charles Perrens vous propose plusieurs solutions pour continuer à être suivi sans risque de contamination : renseignez-vous auprès du personnel soignant.

Vous ressentez de l'angoisse, du stress, de la tristesse, de l'isolement, un deuil... vous pouvez contacter la plateforme d'écoute téléphonique du CH Charles Perrens

0 800 71 08 90

(appel gratuit)

LIVRET À DESTINATION DES USAGERS

Pour se protéger et protéger les autres

LISTE DES GESTES BARRIERES CONTRE LE COVID-19

Document réalisé par l'Unité Transversale d'Education pour le Patient
(Pôle UNIVA) du CH Charles Perrens

DOCUMENT RÉALISÉ PAR
COM
CHCP

© visuels réalisés par Santé Publique France



COMMENT SE PROTÉGER APRÈS LE CONFINEMENT :

On n'oublie pas le plus important : la maladie Covid-19 est toujours là et elle est dangereuse.

Heureusement on peut limiter sa transmission en respectant les gestes barrières.

Ainsi, on se protège soi, on protège ses proches et tous les autres.

C'est quoi les gestes barrières pour se protéger les uns les autres ?

Vous trouverez dans ce livret, des informations utiles sur :

- Le lavage des mains au savon ou à la solution hydro-alcoolique
- Le port du masque
- La distanciation physique
- Que faire en cas de symptômes ?
- Je suis atteint par la covid-19
- Qui contacter ?

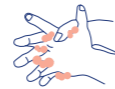
LE LAVAGE DES MAINS AU SAVON OU À LA SOLUTION HYDRO-ALCOOLIQUE



Frottez-vous les mains paume contre paume



Lavez le dos des mains



Lavez entre les doigts



Frottez le dessus des doigts



Lavez les pouces



Lavez aussi le bout des doigts et les ongles



Séchez-vous les mains avec une serviette propre ou à l'air libre

LE PORT DU MASQUE

Comment mettre son masque



Bien se laver les mains



Mettre les élastiques derrière les oreilles

ou



Nouer les lacets derrière la tête et le cou



S'il y a un bord rigide, le pincer au niveau du nez, abaisser le masque en dessous du menton et ne plus le toucher

Comment retirer son masque



Se laver les mains et enlever le masque en ne touchant que les lacets ou les élastiques



Après utilisation, le mettre dans un sac plastique et le jeter

ou

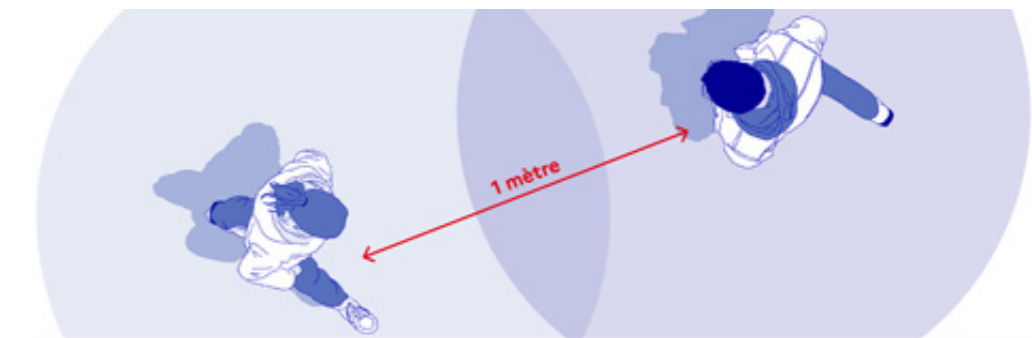


S'il est en tissu, le laver à 60° pendant 30 min



Bien se laver les mains à nouveau

LA DISTANCIATION PHYSIQUE



Se laver les mains à l'eau et au savon est la mesure la plus efficace pour prévenir la transmission de tout virus. Si vous n'avez pas d'eau et de savon, faites la même chose avec du gel hydro-alcoolique.