



# Virus – L'hygiène protège !

Grâce à ces mesures, vous pouvez vous protéger et protéger les autres contre les maladies infectieuses – comme le coronavirus.

## Les principales recommandations en matière d'hygiène :



### Respectez la distance physique

Restez dans la mesure du possible à au-moins 1,5 mètre de distance des autres personnes. Cette distance est d'autant plus importante si vous présentez certains symptômes comme la toux, le nez qui coule ou de la fièvre.



### Restez chez vous si vous êtes malade

Si vous présentez des signes d'infection respiratoire tels que toux, le nez qui coule ou de la fièvre, restez chez vous. Limitez au maximum les contacts directs. Optez pour la téléconsultation médicale.



### Évitez les contacts physiques

Évitez de serrer la main ou de vous embrasser lorsque vous rencontrez ou quittez d'autres personnes.



### Misez sur l'hygiène lorsque vous tousssez ou éternuez

Toussez ou éternuez dans votre coude ou un mouchoir jetable, et jetez ensuite vos mouchoirs usagés dans une poubelle.



### Évitez de mettre vos mains sur le visage

Évitez de vous toucher la bouche, les yeux ou le nez avec les mains.



### Lavez-vous régulièrement les mains

Lavez-vous les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes.



### Portez un masque lorsque vous sortez

Respectez les consignes de sécurité. Portez un masque lorsque c'est recommandé ou obligatoire, si vous présentez des symptômes et dès que vous sortez de chez vous, et n'oubliez pas de respecter la distance physique d'1,5 mètres avec les autres personnes.

