MESURES DE CONFINEMENT

**RESPECTER LES MESURES D’HYGIÈNE ET LES GESTES BARRIERES**

* **RESTER À 1M DE DISTANCE**
* **SE LAVER TRES RÉGULIÈREMENT LES MAINS**
* **NI EMBRASSADES, NI POIGNÉES DE MAINS**
* **ÉTERNUER DANS SON COUDE**
* **UTILISER DES MOUCHOIRS JETABLES**

**LE CONFINEMENT** est pour le moment le **seul moyen** de se **protéger** et de **ne pas transmettre le virus**.

**L’important est de rester chez soi le plus possible, de ne pas côtoyer sa famille ou ses amis**.

**EN VOUS PROTÉGEANT , VOUS PROTÉGEZ LES AUTRES !**

Communiquer via INTERNET , Skype, WhatsApp, Facetime ou autre… s’avère précieux. Il est **primordial de continuer à échanger, communiquer** avec son entourage, ses amis, ses enfants...

 Quelques précautions pour les sorties inévitables :

**RESPECTER LA DISTANCE (1km maxi de chez soi), ET LA DURÉE (1H maxi). N’oubliez pas votre ATTESTATION**

* faire attention à **NE PAS SE TOUCHER** le visage, les yeux, la bouche, le nez
* **PORTER UN MASQUE** : de nombreux tutoriels sont disponibles sur Internet pour le fabriquer soi-même, choisir un masque agréé AFNOR, par exemple tutoriel du CHU de Grenoble ou des Masques du Nord .

**Il est indispensable d’avoir plusieurs masques**  afin de pouvoir les laver à **60 DEGRÉS APRES CHAQUE SORTIE**.

Le virus semble peu présent dans l’air, mais n’oublions pas que des grains de sables du Sahara volent jusque dans la moitié nord de l’Hexagone.

**COURSES :**

- Pensez aux commandes par Internet ou par téléphone et aux livraisons à domicile. De nombreux commerces le proposent.

- Essayez d’établir un roulement avec les proches ou les voisins afin de limiter le nombre de sorties de chacun(e).

 - Portez un masque

AU SUPERMARCHÉ :

* Si, possible, nettoyer les parties du chariot où vous posez les mains avec une lingette ou un produit désinfectant. Prévoir un petit sac plastique pour jeter la lingette après usage .
* **RESPECTEZ ET FAÎTES RESPECTER LES DISTANCES**: 1m MINIMUM dans la file d’attente et dans les rayons

AU RETOUR :

- Si vous livrez quoique ce soit chez quelqu’un, posez les objets sur le sol et restez à distance ; la personne récupère les objets après votre départ.

DE RETOUR CHEZ VOUS :

- Lavez-vous les mains DÈS VOTRE RETOUR

* Retirez et Jetez les emballages inutiles
* Passez un rapide coup d éponge avec de la javel diluée sur les produits avant de les ranger
* Se RELAVER les mains avant de ranger les produits dans le placard ou le frigo.
* Lavez les fruits et les légumes à l’eau avant de les éplucher
* Lavez le masque que vous avez porté.

CHEZ VOUS :

* Nettoyer régulièrement les poignées de portes, de fenêtres, de la voiture ainsi que le volant et le levier de vitesse.
* - Eviter de prêter son portable, et nettoyer régulièrement les claviers ou les surfaces (ordinateur, téléphone, tablettes…)

CHEZ LES COMMERÇANTS (Boulangerie, pharmacie…):

* Toujours respecter les distances et le port du masque.

Se laver les mains après avoir manipulé pièces et billets.

ESSENCE : Tenir la poignée de la pompe avec les gants (fournis par la station)si possible, ou avec un sopalin, se laver les mains au gel après utilisation.

LES ANIMAUX DE COMPAGNIE :

* Eviter de se faire lécher le visage ou les mains car ils peuvent être porteurs du virus.

Pas de traitement particulier pour les animaux mais SE LAVER LES MAINS AVANT ET APRÈS LES AVOIR CARESSÉS.

Pour toutes questions N° VERT : 0800 130 000

En cas de toux, de fièvre,

maux de tête ou de ventre,

perte de l’odorat, du goût,

courbatures, maux de gorge,

fatigue :

Appeler votre médecin traitant

pour une téléconsultation si possible .

Rester à son domicile et s’isoler.

En cas de fièvre, toux, difficultés à respirer, malaise,

Appeler le 15

**BON COURAGE À TOUTES ET À TOUS**

.