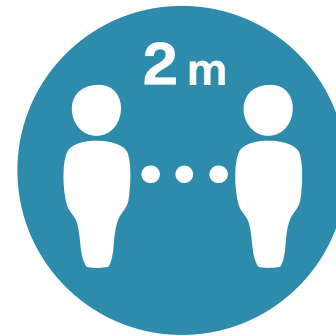




SIX CONSEILS PRATIQUES

pour éviter la propagation de la COVID-19
au sein de votre entourage et de votre communauté



Sources : Agence de la santé publique du Canada, Organisation mondiale de la Santé
et Centres de contrôle et de prévention des maladies (en anglais seulement).

CONSEILS RAPIDES

pour éviter la propagation de la COVID-19 au sein de votre entourage et de votre communauté

Conseil

1. LAVEZ-VOUS SOUVENT LES MAINS

C'est la façon la plus
efficace de vous protéger.



Vous aurez besoin

d'une **barre de savon**

à l'évier de la cuisine

au lavabo de la salle de bain

dans la douche/
près de la baignoire



Méthode

Lavez-vous **régulièrement**
les mains à l'eau tiède
savonneuse pendant au
moins **20 à 30 secondes**.

Lavez-vous les mains quand
vous revenez à la maison,
après avoir été à la salle de
bain, avant de manger, etc.

**Évitez de toucher
votre visage.**

Utilisez de la crème
hydratante pour éviter que
vos mains se dessèchent.

CONSEILS RAPIDES

pour éviter la propagation de la COVID-19 au sein de votre entourage et de votre communauté

Conseil

2. NETTOYEZ VOTRE MAISON



Vous aurez besoin

de gants en caoutchouc

d'un balai

de guenilles

Recette de nettoyant et
désinfectant maison :

1 seau

1 part de produit nettoyant

9 parts d'eau

Méthode

Époussetez les surfaces et/ou balayez le sol.

Ouvrez les fenêtres et les portes pour protéger vos poumons des émanations venant des produits chimiques.

Préparez un nouveau seau de solution nettoyante chaque fois que vous faites le ménage.

Nettoyez les surfaces que vous touchez le plus souvent comme les dessus de tables, les interrupteurs et les poignées de porte une fois par jour.

Lavez le sol et les murs plusieurs fois par semaine, si possible.

Nettoyez vos gants avec de l'eau savonneuse après chaque utilisation.

Utilisez le produit nettoyant le plus approprié pour vous et votre famille.

CONSEILS RAPIDES

pour éviter la propagation de la COVID-19 au sein de votre entourage et de votre communauté

Conseil

**3. NETTOYEZ
VOS APPAREILS
ÉLECTRONIQUES**



Vous aurez besoin

d'un **nettoyant pour
appareils électroniques**

Méthode

Nettoyez les téléphones
cellulaires, les tablettes,
les écrans d'ordinateur,
les claviers, les téléviseurs,
les télécommandes
et les jouets au moins
une fois par jour.

Nettoyez toutes les surfaces
des appareils.

Appliquez le produit
nettoyant sur un linge; ne
l'appliquez pas directement
sur l'appareil.

**4. LAVEZ VOS VÊTEMENTS
RÉGULIÈREMENT**

de **savon à lessive ordinaire**

Lavez la literie, les serviettes
et les guenilles dès qu'elles
commencent à avoir
l'air sales.

CONSEILS RAPIDES

pour éviter la propagation de la COVID-19 au sein de votre entourage et de votre communauté

Conseil

**5. SOYEZ À L’AFFÛT
DES SYMPTÔMES DU
CORONAVIRUS (COVID-19) :**

Toux

Fièvre

Troubles respiratoires

Douleurs à la poitrine



Vous aurez besoin

d'un **thermomètre numérique**
(assurez-vous de le nettoyer avec de l'alcool à friction après chaque utilisation)

Méthode

Prenez votre température **deux fois par jour** : au lever et avant de vous coucher.

Si votre température est supérieure à **38 °C**, communiquez avec votre clinique ou votre médecin.

Si vous n'avez pas de thermomètre, communiquez avec votre clinique si vous ressentez des **symptômes de la fièvre** : transpiration, frissons et tremblements, maux de tête, douleurs musculaires, perte d'appétit, sautes d'humeur, déshydratation ou état de faiblesse générale.

Si possible, **évit**ez d'utiliser des **médicaments contre la fièvre** (ibuprofène — Advil/ Motrin; acétaminophène – Tylenol).

CONSEILS RAPIDES

pour éviter la propagation de la COVID-19 au sein de votre entourage et de votre communauté

Conseil

**6. PROTÉGEZ-VOUS ET
PROTÉGEZ LES MEMBRES
DE VOTRE COMMUNAUTÉ**



Méthode

Respectez les consignes de distanciation physique et sociale:

Évitez les endroits achalandés et les groupes.

Maintenez **une distance d'au moins 2 mètres** avec les autres.

Remplacez les accolades et les poignées de main par un **salut de la main**.

Faites vos courses **quand les magasins sont moins achalandés**, si possible.

N'envoyez **qu'un membre de la famille faire les courses**.

Évitez tous les déplacements non essentiels.

Essuyez la poignée du panier quand vous faites vos courses.

Utilisez du désinfectant pour les mains le plus souvent possible.

Remplacez les rencontres en personne par des **rencontres en ligne**.

Si vous ou un membre de votre famille êtes malades, **restez à plus de deux mètres des autres** à la maison.

Sources :

Agence de la santé publique du Canada,
Organisation mondiale de la Santé
et Centres de contrôle et de prévention
des maladies (en anglais seulement).