

# Comment réduire le risque d'infection par le coronavirus ?



Se laver les mains régulièrement avec du savon



Se couvrir la bouche et le nez quand on tousse ou éternue



Bien cuire la viande et les oeufs



Eviter tout contact avec une personne présentant des symptômes de la **grippe**



Eviter tout contact avec des animaux d'élevage ou sauvages

# Comment réduire les risques d'une infection par le **coronavirus** ?



Lavez-vous  
régulièrement  
les mains au  
savon



Couvrez votre  
bouche et votre nez  
lorsque vous  
toussez ou éternuez



Faites bien  
cuire la  
viande et les  
œufs



Évitez le contact  
avec des personnes  
aux symptômes  
grippaux



Évitez le contact  
avec les animaux  
vivants sauvages  
ou de la ferme

# Gérer le stress durant COVID-19



**C'est normal** de se sentir triste, stressé, désorienté, en colère ou effrayé lors d'une crise.

Parler à quelqu'un en qui vous avez confiance peut vous aider. Contactez vos amis et votre famille.



**Vérifiez ce dont vous entendez parler sur le Coronavirus.**

Tenez-vous informés et à jour ; utilisez des sources de confiance comme les autorités sanitaires, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), ou la Croix-Rouge.



**Pas d'inquiétude ni d'agitation inutiles !**

Réduisez le temps que vous et votre famille passez à lire ou à regarder des informations que vous trouvez pénibles.



**Utilisez les techniques qui ont déjà marché pour vous lors d'événements passés.**

Utilisez ces compétences pour vous aider à gérer vos émotions durant cette épidémie.



**Si vous devez rester à la maison, maintenez un mode de vie sain.**

Des repas équilibrés, un bon sommeil, de l'exercice et un contact social avec votre famille et vos amis à la maison et à distance.



**Gérez sainement toutes vos émotions.**

Si vous vous sentez submergé, parlez-en à un professionnel de santé. Il vous orientera vers un soutien psychologique ou médical en fonction de vos besoins.

# Protéger les autres contre **la maladie**



Se couvrir la bouche ou le nez avec un mouchoir en papier, une manche ou le pli du coude quand on tousse ou éternue



Jeter les mouchoirs en papier dans une poubelle fermée après usage



Se laver les mains après avoir toussé ou éternué et prodigué des soins à un malade

# Quand utiliser un **masque**



Si vous êtes en bonne santé, vous ne devez utiliser un masque que si vous devez vous occuper d'une personne avec une suspicion d'infection au covid-19



Utilisez un masque si vous tousssez ou éternuez



Les masques sont efficaces uniquement si on se lave les mains fréquemment avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon



Si vous devez utiliser un masque, vous devez apprendre à l'utiliser et à le jeter correctement