

# INFOS CORONAVIRUS/ COVID19 : POUR SE PROTEGER ET PROTEGER LES AUTRES

Version 04 mai 2020

## 👉 Quand je sors de chez moi :



Je me tiens à au moins 1 mètre de distance des autres personnes, quand je suis à l'extérieur.



J'évite tout contact rapproché (ne pas serrer les mains ou faire la bise)

J'évite les rassemblements, je limite les déplacements et les contacts à l'intérieur de l'immeuble ou à l'extérieur.



Je me lave régulièrement les mains (avec de l'eau et du savon ou une solution hydroalcoolique) et surtout en rentrant chez moi.



Je me couvre le visage, et dès qu'il est possible d'en avoir, je porte un masque.



J'utilise un mouchoir à usage unique et je le jette (dans une poubelle fermée)  
Je tousse ou j'éternue dans mon coude (si je n'ai pas de mouchoir à portée de main).



J'évite de toucher les rampes d'escalier de l'immeuble ou les interrupteurs avec les doigts.

## 👉 Et quand je suis chez moi :



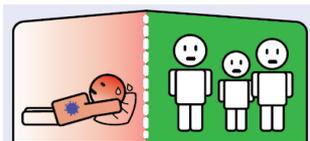
Je nettoie régulièrement les objets du quotidien avec un produit ménager (Poignées de porte, interrupteurs, souris et clavier d'ordinateur, téléphones portables...)



J'évite autant que possible de me toucher les yeux, le nez et la bouche.



Tant que nous sommes en période de confinement : je respecte les consignes du gouvernement :  
Je ne sors que si je dois aller travailler, faire les courses alimentaires et achats de première nécessité, consultations médicales, convocations, aide à des personnes fragiles ou pour faire de l'exercice physique (pas plus d'une heure, à moins de 1 km de chez moi et seul.) Je sors avec mon attestation. Après le déconfinement, je me renseigne sur les nouvelles consignes à respecter.



J'évite le plus possible les contacts avec des personnes malades

Un numéro d'information régional en Paca

**08 00 73 00 87**  
Appel gratuit - 9h à 19h - 7j/7

**codeps**  
Comité départemental  
d'éducation et de promotion  
de la santé  
BOUCHES-DU-RHÔNE

**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Provence-Alpes  
Côte d'Azur