
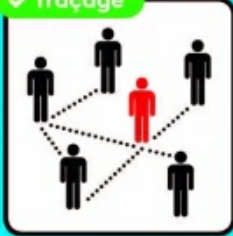









Comment se protéger - Informations en diverses langues

VOICI COMMENT NOUS PROTÉGER: ✓

Suivre impérativement les nouvelles règles :

- ✓ **Test**

En cas de symptômes, se faire tester tout de suite et rester à la maison.
- ✓ **Traçage**

Chaque fois que c'est possible, fournir ses coordonnées pour le traçage.
- ✓ **Isolément/quarantaine**

En cas de test positif : isolement.
En cas de contact avec une personne testée positive : quarantaine.

Pour rappel :

- ✓  Garder ses distances.
- ✓  Recommandé : se masquer et ne pas se parler les distances.
- ✓  Se laver soigneusement les mains.
- ✓  Éviter les poignées de main.
- ✓  Éviter de tousser dans un mouchoir ou dans le creux du coude.
- ✓  Consulter votre médecin avant d'aller chez le médecin ou une urgences.

www.ofsp-coronavirus.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Uffizi federal da sanadad publica UFSP



Informations en diverses langues

Les informations en différentes langues se trouvent sur le site de l'OFSP.

- So schützen wir uns
- **العَرَبِيّ** (arabe) : PDF
- srpski jezik (serbe): PDF
- Così ci proteggiamo
- **فارسی** (farsi): PDF
- Slovenčina (slovaque):

- > Protect yourself and others
- > ქართული ენა (géorgien): [PDF](#)
- > Af-Soomaali (somalien): [PDF](#)
- > Tge pudais Vus far?
- > Kurmancî (kurmanji): [PDF](#)
- > தமிழ் (tamoul): [PDF](#)
- > português (portugais): [PDF](#)
- > 普通话 / 普通话 (mandarin): [PDF](#)
- > །་།། (tibétain): [PDF](#)
- > español (espagnol): [PDF](#)
- > polski (polonais): [PDF](#)
- > Türkiye (turc): [PDF](#)
- > shqip (albanais): [PDF](#)
- > română (roumain): [PDF](#)
- > Magyar (hongrois): [PDF](#)
- > አማርኛ (amharique): [PDF](#)
- > Русский (russe): [PDF](#)
- > [Langue des signes \(lien\)](#)

Une [vidéo en 16 langues](#) (anglais, portugais, albanais, somalien,...) rappelle les bons réflexes à adopter.

Informations en français. Les bons réflexes à adopter :

GARDER SES DISTANCES



Gardez vos distances avec les autres personnes. Vous pouvez contracter le nouveau coronavirus lorsque votre distance avec une personne malade est de moins de 1 mètre 50. En gardant vos distances, vous protégez les autres et vous-même.

- > Évitez les groupes de personnes.
- > Lorsque vous faites la queue, gardez vos distances avec les personnes devant et derrière vous (p. ex. à la caisse, à la poste ou à la cantine).
- > Pendant les réunions, laissez une chaise de libre entre les autres participants et vous.
- > Restez autant à distance que possible des **personnes vulnérables** de votre entourage.
- > Portez un masque dans les transports publics.



Le lavage des mains joue un rôle clé en matière d'hygiène : il est donc important de se les laver régulièrement et d'en prendre soin pour bien se protéger.

Quand se laver les mains ?

Il faut se laver les mains le plus souvent possible, en particulier :

- > avant de préparer les repas
- > avant de manger
- > avant de nourrir les enfants
- > après s'être mouché, avoir toussé ou éternué

- chaque fois que l'on rentre chez soi
- après avoir utilisé les transports publics
- après avoir eu un contact proche avec du matériel utilisé par une personne malade ou avec ses effets personnels
- avant de mettre ou d'enlever ses lentilles de contact
- après avoir retiré un masque
- après être allé aux toilettes
- après avoir changé une couche ou aidé un enfant à aller aux toilettes
- après avoir jeté des déchets
- chaque fois qu'on a les mains sales.

Comment bien se laver les mains ?

Il est très important de se laver les mains correctement. Le savon contribue à rendre le virus inoffensif, mais à condition de savonner, frotter, rincer et sécher comme il faut. Voici comment procéder :

- Mouillez-vous les mains sous l'eau courante.
- Savonnez-vous les mains, si possible avec du savon liquide.
- Frottez-vous les mains jusqu'à produire de la mousse. N'oubliez pas de frotter le dos des mains, entre les doigts, sous les ongles, puis les poignets.
- Rincez-vous bien les mains sous l'eau courante.
- Séchez-vous les mains avec une serviette propre – si possible un essuie-mains en papier jetable ou un linge de tissu en rouleau (usage unique).

À quoi dois-je encore faire attention ?

- Il est préférable de ne pas porter de bagues. Si vous portez une bague : enlevez-la avant de vous laver les mains, nettoyez-la avec du savon et séchez-la bien.
- Prenez soin de votre peau : une peau abîmée peut devenir un véritable nid à microbes. Utilisez au besoin une lotion hydratante pour soigner votre peau.

- Pour éviter d'accumuler de la saleté sous les ongles, coupez-les courts et brossez-les régulièrement.

NE PAS SE SERRER LA MAIN

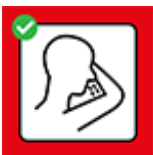


Selon ce que nous venons de toucher, nos mains ne sont pas propres. Des gouttelettes infectieuses provenant de la toux et des éternuements peuvent se trouver sur les mains. Ces gouttelettes peuvent atteindre la bouche, le nez ou les yeux si nous les touchons. Il est donc important d'éviter les poignées de main.

Voici comment nous protéger d'une infection :

- éviter de se faire la bise et de se serrer la main ;
- éviter de se toucher le nez, la bouche et les yeux ;

TOUSSER ET ÉTERNUER DANS UN MOUCHOIR OU DANS LE CREUX DU COUDE



Se moucher, éternuer, cracher ou tousser : les virus se propagent rapidement si on ne respecte pas les règles de comportement à ce propos.

Comment puis-je réduire le risque de propagation ?

- Couvrez-vous le nez et la bouche quand vous toussiez ou éternuez, de préférence avec un mouchoir en papier.
- Si vous n'avez pas de mouchoir sur vous, toussiez et éternuez dans le creux du coude et non dans vos mains. Si vous utilisez vos mains malgré tout, lavez-les si possible tout de suite soigneusement avec de l'eau et du savon.
- Mouchez-vous seulement avec des mouchoirs en papier à usage unique (pas de mouchoirs en tissu).
- Si vous devez cracher, faites-le dans un mouchoir en papier.
- Lavez-vous les mains après avoir toussé, éternué ou craché.
- Utilisez un mouchoir en papier à usage unique et jetez-le ensuite dans une poubelle.



> Vous avez des **symptômes** ? Restez à la maison.

TOUJOURS VOUS ANNONCER PAR TÉLÉPHONE AVANT D'ALLER CHEZ LE
MÉDECIN OU AUX URGENCES



Si vous présentez un ou plusieurs des **symptômes** fréquents énumérés ci-dessus, vous avez peut-être contracté le virus.

Dans ce cas :

- > Restez à la maison.
- > Adressez-vous à un médecin ou à un établissement de santé et demandez si vous devez vous faire tester.
- > Lisez les **consignes sur l'isolement** et respectez-les strictement.

Si vous avez la sensation d'être malade ou ressentez des douleurs ou des symptômes qui ne sont pas liés au nouveau coronavirus : prenez-les au sérieux et faites-vous traiter. N'attendez pas trop longtemps, demandez de l'aide : appelez un médecin.

RECOMMANDÉ : UN MASQUE SI ON NE PEUT PAS GARDER SES DISTANCES



Les personnes en bonne santé ne doivent pas porter de masque dans l'espace public. Nous leur recommandons toutefois de le faire dans les situations suivantes :

- Elles ne peuvent pas garder une distance de deux mètres avec les autres personnes, par exemple dans les transports publics.
- Elles recourent à un service dont la branche prescrit le port du masque dans son plan de protection.

Veillez noter que :

Garder ses distances et se laver les mains restent le meilleur moyen de se protéger