

24 MARS 2020

11:00 UTC VERS.1.1

COVID-19



# CORONAVIRUS

Informations sécurité - solidarité

*Protégez-vous, protégeons-nous !*



Capt. Edward E, Barbey



Richard Bonnier

Si la flamme de l'espoir brille encore aujourd'hui ...



CORONAVIRUS

Informations sécurité - solidarité

C'est grâce au corps médical, au dévouement des personnels soignants en première ligne contre le virus, qu'une chaîne d'interventions du pré hospitalier aux hôpitaux lutte sans relâche et courageusement contre la pandémie qui sévit à l'échelle planétaire !

Ils sont à l'œuvre depuis maintenant plusieurs semaines pour porter assistance aux malades atteints par le Covid-19

Bravo et merci !





COVID - 19



CORONAVIRUS

Informations sécurité - solidarité

## À notre niveau de spécialistes FH?

Notre discipline permet de comprendre d'expliquer et d'anticiper le fonctionnement mental et physiologique d'un individu ou d'un groupe en situation de travail.

Le développement de la conscience des Risques Organisationnels et Humains que nous développons dans le secteur aéronautique depuis plusieurs années dans le cadre du Crew Resources Management et du Système de Gestion de la Sécurité (SGS) s'inscrit aujourd'hui dans un contexte de pandémie planétaire !

Nous avons ainsi décidé de nous joindre à celles et ceux qui se dévouent déjà au combat de ce fléau par la réalisation d'un module de sensibilisation et d'information sécuritaire.

*Humblement... Juste soutenir et informer !*

Capt Edward E. Barbey & Richard Bonnier

*À diffuser sans modération au nom de la sécurité !*



## Notre démarche s'inscrit dans le but de :

- De diffuser à large échelle parmi les diverses populations de l'Aviation Civile et militaires les principes sécurité dans un contexte opérationnel autre que celui auquel nous œuvrons habituellement
- Contribuer à la gestion des risques sanitaire opérationnel
- Contribuer au renforcement du niveau de sécurité sanitaire des intervenants de première ligne et leurs proches à l'échelle nationale
- Contribuer à renforcer l'information sécurité COVID-19, dans le but de réduire les dommages collatéraux.



**CORONAVIRUS**

Informations sécurité - solidarité



## Contenu

- Le Covid-19
- Qu'est-ce qu'un coronavirus ?
- Une maladie à l'origine d'épidémies 2002 – 2012
- La troisième vague 2019
- Comment se transmettent les coronavirus émergents ?
- Une transmission interhumaine
- Une transmission environnementale
- Les pratiques sanitaires & sécuritaires fondamentales
- Faut-il s'inquiéter pour son animal de compagnie ?
- Femmes enceintes et coronavirus dangereux ou pas ?
- Toutes les pathologies hivernales ne sont pas du Covid-19 !
- .../...

**CORONAVIRUS**

Informations sécurité - solidarité

## Contenu

- .../...
- Quels sont les symptômes du Covid-19 ?
- Un test biologique «naso-pharyngé»
- Existe-t-il un vaccin contre le Covid-19 ?
- Il y a-t-il des personnes à risque ?
- Comment traiter une infection au nouveau coronavirus ?
- Les anti inflammatoires déconseillés
- Confiné à la maison... comment gérer ?
- Alimentation spéciale quarantaine
- Les saines pratiques de gestion de crise sanitaire !
- Gestion du stress
- Gestion des sorties du domicile

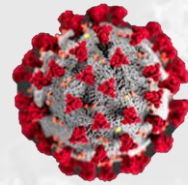


**CORONAVIRUS**

Informations sécurité - solidarité



COVID - 19



COVID 19

Apparue à Wuhan en Chine fin 2019, la maladie Covid-19 est causée par le **SARS-CoV-2**, un virus qui appartient à une grande famille, les coronavirus.

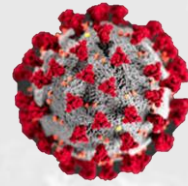
Très fréquents, ils peuvent aussi bien provoquer un simple rhume qu'une grave infection respiratoire de type pneumonie, à l'origine d'épidémies mortelles comme ce fut le cas avec le Sras ou le Mers et maintenant avec le Covid-19.

Symptômes, transmission, nombre de cas, mesures de prévention.



CORONAVIRUS

Informations sécurité - solidarité



## Qu'est-ce qu'un coronavirus ?

Les coronavirus, doivent leur nom à la forme de couronne qu'ont les protéines qui les enrobent, font partie d'une vaste famille de virus dont certains infectent différents animaux, d'autres l'Homme.

Ils sont susceptibles d'être à l'origine d'un large éventail de maladies.

Chez l'Homme, ces maladies vont du rhume banal à une infection pulmonaire sévère, responsable d'une détresse respiratoire aiguë.

**CORONAVIRUS**

Informations sécurité - solidarité



## Une maladie à l'origine d'épidémies mortelles

Deux épidémies mortelles sont déjà survenues au 21e siècle, impliquant des **coronavirus émergents**, hébergés par des animaux et soudain transmis à l'Homme :

**SRAS-CoV (2002-2003)** : Coronavirus à l'origine d'un syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS), apparu en Chine : Plus de **8 000 cas** ont été recensés dans **30 pays** et **774 personnes** sont décédées (soit près de **10% de mortalité**).

**MERS-CoV (2012-2013)** : Coronavirus du syndrome respiratoire du Moyen-Orient, ainsi appelé car il a été détecté pour la première fois en Arabie saoudite. **1 589 cas** et **567 décès** dans **26 pays** ont été enregistrées (soit un **taux de mortalité d'environ 30%**).

CORONAVIRUS

Informations sécurité - solidarité

## TROISIEME VAGUE DE CORONAVIRUS ?

Cette troisième vague épidémie mortelle à l'échelle planétaire est liée au **SARS-CoV-2**.

Les premiers cas recensés sont des personnes s'étant rendues sur un marché local, à Wuhan, dans le province de Hubei en chine.

Sur le plan virologique, le SARS-CoV-2 est très proche du SRAS-CoV, c'est pourquoi il a été classifié dans la même espèce de coronavirus (suivi du chiffre 2 pour le distinguer du précédent).

**CORONAVIRUS**

Informations sécurité - solidarité



**SRAS-CoV  
(2002-2003)**

Origine : **Chine**  
**8 000 cas**  
**30 pays**  
**774 décès**

**Taux de mortalité 10 %**

**MERS-CoV  
(2012-2013)**

Origine : **Arabie Saoudite**  
**1 589 cas**  
**26 pays**  
**567 décès**

**Taux de mortalité 30%**



**SARS-CoV-2 (2012-2013)**

Origine **Chine**  
**383 944 cas**  
**169 pays touchés**  
**16.595 décès**  
24/03/2020 | 11:00 AM. UTC

**Taux de mortalité 4,4 %**

## Comment se transmettent les coronavirus émergents ?

Les coronavirus sont d'**origine animale** :

une espèce ("réservoir") héberge un virus sans être malade et le transmet à une autre espèce, qui le transmet ensuite à l'homme.

Dans les cas du SRAS-CoV et du MERS-CoV, l'animal réservoir était la **chauve-souris**.

« le virus est asymptomatique chez cet animal. Un hôte intermédiaire est donc nécessaire à la transmission de ces virus à l'homme : la **civette palmiste masquée** pour le SRAS-CoV, vendue sur les marchés et consommé au sud de la Chine, et le **dromadaire** pour le MERS-CoV. »

CORONAVIRUS

Informations sécurité - solidarité



## Transmission par rapport au SARS-CoV-2

Le réservoir pourrait également être la chauve-souris.

Début février, une équipe de chercheurs chinois de l'université d'agriculture du sud de la Chine a estimé que le chaînon manquant pourrait être **le pangolin**, un petit mammifère à écailles, en voie d'extinction.

Mais la prudence est de mise, en attendant une confirmation définitive. Le virus passerait chez l'homme via les **sécrétions animales**, dans des conditions particulières qui restent à identifier.

CORONAVIRUS

Informations sécurité - solidarité



## CORONAVIRUS

Informations sécurité - solidarité

### Une transmission interhumaine

Les coronavirus SRAS-CoV, SARS-CoV-2, et le MERS-CoV se transmettent non seulement de l'animal à l'homme mais aussi d'homme à homme.

En ce qui concerne la maladie Covid-19 (anciennement appelée 2019-nCoV) due au SARS-CoV-2, celle-ci se transmet par les postillons (gouttelettes de salive) projetés en toussant ou en éternuant.

Il faut donc des contacts étroits et prolongés pour la transmettre (famille, même chambre d'hôpital ou d'internat) ou avoir eu un contact à moins de 1 mètre du malade, en l'absence de mesures de protection efficaces.



## Une transmission environnementale

Un des facteurs de transmission les plus importants semble être le **contact des mains avec des surfaces infectées puis avec la bouche, le nez ou les yeux.**

En fonction des températures et du taux d'humidité, le virus peut survivre quelques heures, voire quelques jours, sur diverses surfaces si elles ne sont pas désinfectées.

Des études sont en cours pour préciser ces données.



**CORONAVIRUS**

Informations sécurité - solidarité



## Les pratiques sanitaires et sécuritaires fondamentales

### Protégez votre visage ! :

Il est essentiel d'éviter de se toucher les yeux, le nez ou la bouche (qui sont des portes d'entrée potentielles du virus dans votre organisme) avec des mains contaminées.



Les mesures dites "barrières" sont donc indispensables pour limiter l'impact du virus : **se laver fréquemment les mains** avec du savon ou du gel hydroalcoolique.



CORONAVIRUS

Informations sécurité - solidarité





## Les pratiques sanitaires et sécuritaires fondamentales

Protégez votre visage mais attention ! :



Un individu en bonne santé portant un masque est amené à toucher plus souvent son visage et son nez (chatouillis sur le nez, gêne du masque... ) et donc augmente ainsi son risque de contamination si vos mains ne sont pas désinfectées.



# CORONAVIRUS

Informations sécurité - solidarité

## Les pratiques sanitaires et sécuritaires fondamentales

- Éternuer ou tousser dans son coude
- Utiliser des mouchoirs à usage unique
- Ne pas se serrer la main à qui que ce soit
- Ne pas faire la bise à qui que ce soit



CORONAVIRUS

Informations sécurité - solidarité



## Faut-il s'inquiéter pour son animal de compagnie ?

Certes, les coronavirus sont des **virus d'origine animale** qui se transmettent à l'homme par un animal vecteur. Ils ont ainsi touché les chauve-souris, les dromadaires ou encore les civettes.

Cependant, « **il n'y a actuellement aucune preuve** » que les animaux de compagnie puissent être infectés par le Covid-19 ou puissent être une source de transmission à la population.

Une information confirmée par l'Organisation mondiale de la Santé et par l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) dans un avis publié le 11 mars.



CORONAVIRUS

Informations sécurité - solidarité



# CORONAVIRUS

Informations sécurité - solidarité

## Femme enceinte et coronavirus dangereux ou pas ?

Le coronavirus ne circule pas dans le sang de la mère, il n'y a donc pas de risque pour qu'il y ait une transmission à travers le placenta !

Une transmission possible pendant ou après l'accouchement

Il s'agit plutôt d'une transmission périnatale (pendant ou juste après l'accouchement), plutôt qu'une transmission materno-foetale qui aurait lieu pendant la grossesse. S'il y a une transmission, elle a lieu au moment de l'accouchement, car la patiente peut émettre le virus dans l'air.

Allaitement :

Attention, portez un masque du fait de la proximité des visages, transmission possible du virus par les voies aériennes. Il est recommandé de porter un masque et des gants.





Toutes les pathologies hivernales ou du printemps ne sont pas du Covid-19 !



- La grippe est toujours en circulation en France
- Avec les beaux jours les pollens envahissent les jardins avec le retour des allergies saisonnières
- Les changements de météorologiques sont souvent l'origine des Rhumes

En cas de doute APPELER votre médecin, ne vous déplacer pas, il vous donnera les recommandations à suivre

CORONAVIRUS

Informations sécurité - solidarité

## Quels sont les symptômes du Covid-19 ?

Les symptômes les plus courants du virus sont :

- la fièvre et une toux sèche



Certaines personnes peuvent également souffrir de :

- courbatures
- maux de tête
- sensation d'oppression ou d'essoufflement

CORONAVIRUS

Informations sécurité - solidarité



## Ces symptômes évoquent :

une infection respiratoire aiguë ou des anomalies pulmonaires détectables radiologiquement.

## Dans les cas plus graves, l'infection peut provoquer :

- une détresse respiratoire
- une insuffisance rénale aiguë



- voire une défaillance multi viscérale pouvant entraîner la mort

CORONAVIRUS

Informations sécurité - solidarité

Le fait de contracter une maladie telle que le coronavirus

Dans 80 % des cas demeure au stade bénigne ; elle est grave dans environ 15% des cas et critique dans 5% des cas.

Les chercheurs estiment que le **taux global de mortalité du virus est d'environ de 2 à 4%**, avec des disparités selon les pays.

Ce taux est supérieur à celui du virus de la grippe qui tue une personne sur mille (0,1%).



**Certains patients présentent également une forme asymptomatique du virus : ils sont porteurs du virus, sans en déclarer les symptômes, mais ils sont contagieux et peuvent le transmettre !**

# CORONAVIRUS

Informations sécurité - solidarité



## Un test biologique

Compte tenu du fait que les symptômes du **Covid-19** peuvent être confondus avec ceux d'une grippe !

Le seul moyen de confirmer le diagnostic est d'**effectuer un test biologique** par prélèvement «naso-pharyngé».



Le résultat s'obtient généralement en 3 à 6 heures

CORONAVIRUS

Informations sécurité - solidarité

## Existe-t-il un vaccin contre le Covid-19 ?

Les vaccins contre la pneumonie , comme le vaccin anti-pneumococcique et le vaccin contre Haemophilus influenza type B (Hib), ne protègent malheureusement pas contre le coronavirus.

Le Covid-19 est tellement nouveau et spécifique qu'il faut élaborer un vaccin qui lui est propre.

Des dizaines d'essais cliniques sont actuellement en cours. Selon un chercheur de l'Institut Pasteur, des **prototypes sont testés sur les souris depuis le 11 mars.**

CORONAVIRUS

Informations sécurité - solidarité



Y a-t-il des personnes à risque de développer une forme plus sévère de la maladie ?

Les informations disponibles suggèrent que le virus peut causer des symptômes similaires à ceux d'une grippe modérée, mais aussi des symptômes plus graves.

Comme pour beaucoup de maladies infectieuses, les personnes présentant des **maladies chroniques préexistantes**:

- hypertension
- maladies cardiovasculaires
- diabète
- maladies hépatiques
- maladies respiratoires...)

Celles-ci semblent plus susceptibles de développer des formes sévères, de même que les **personnes âgées** et **immunodéprimées**.

**CORONAVIRUS**

Informations sécurité - solidarité

## Comment traiter une infection au nouveau coronavirus ?

Le **traitement** est dit **symptomatique** (il vise à soulager les symptômes) : médicaments contre la fièvre (paracétamol)

Dans les formes sévères, les personnes malades peuvent recevoir des antibiotiques lorsqu'une co-infection bactérienne est présente, être mises sous assistance respiratoire...



CORONAVIRUS

Informations sécurité - solidarité



La règle à suivre: prendre la dose la plus faible, le moins longtemps possible!

Respectez la dose maximale par prise (500mg ou 1g de paracétamol, 1 à 3 fois par jour), soit la **dose maximale quotidienne** chez l'adulte sain de plus de 50 kg (=3g par jour) ainsi qu'un intervalle minimal de 6 heures entre les prises.



Ne pas dépasser la durée maximale de traitement recommandée = 3 jours en cas de fièvre, 5 jours en cas de douleur !

Attention, le paracétamol a lui aussi des contre-indications. Il ne doit pas être utilisé lorsque l'on est atteint d'une insuffisance hépatique, d'une insuffisance rénale sévère ou alcoolisme

COVID - 19



## Les anti-inflammatoires déconseillés

Pour faire baisser la fièvre, le ministère de la Santé déconseille de débuter un traitement à base d'anti-inflammatoires (ibuprofène, cortisone...) ou d'aspirine.

La prise de ce type de médicaments "pourrait être un **facteur d'aggravation de l'infection**". La prise de paracétamol doit être privilégiée.

Les personnes déjà sous anti-inflammatoires en raison d'une maladie chronique ne doivent pas interrompre leur traitement sans avis contraire de leur médecin.

CORONAVIRUS

Informations sécurité - solidarité





## CORONAVIRUS

Informations sécurité - solidarité

### Confiné à la maison... comment gérer ?

Quand on reste enfermé chez soi, on manque de lumière, on manque d'espace, on manque d'air, on manque de rencontres, on manque de surprises, on manque d'activités.

Pour combler les manques dus au confinement pendant un certain temps, prenons soin de notre santé physique et mentale.

- Garder le moral (en téléphonant à des amis, la famille)
- Maintenez une activité physique suffisante (vélo d'appartement, monter des escaliers...-)
- Consacrez-vous à la lecture, musique ou jeux de société
- Communiquez en couple, en famille
- Prenez soin de votre alimentation (lire diapositives suivantes)



COVID - 19



CORONAVIRUS

Informations sécurité - solidarité

## Alimentation spéciale quarantaine !

Nous allons devoir nous alimenter différemment. Peut-être avec un peu moins de choix, parce qu'à l'évidence, nous ne pourrons plus faire des courses aussi facilement qu'avant. Et avec des objectifs un peu différents.

Nos besoins énergétiques vont être modifiés, nous risquons d'être soumis à certaines carences (par exemple la vitamine D si nous devons rester à l'intérieur). Le stress lié à cette situation va aussi avoir un impact qu'il va falloir prendre en compte dans notre manière de manger et de boire (à ce sujet, je vous conseille de veiller à vos apports en magnésium pour tenir le coup ; ce complément bien dosé peut vous être d'un grand secours).





CORONAVIRUS

Informations sécurité - solidarité

## Nutrition:

La nourriture apporte à notre corps des vitamines, des minéraux, des substances de construction, permettant d'avoir l'énergie requise pour vivre.

Notre organisme devrait évoluer dans l'équilibre de *l'énergie nécessaire* et de *l'énergie utilisée*.

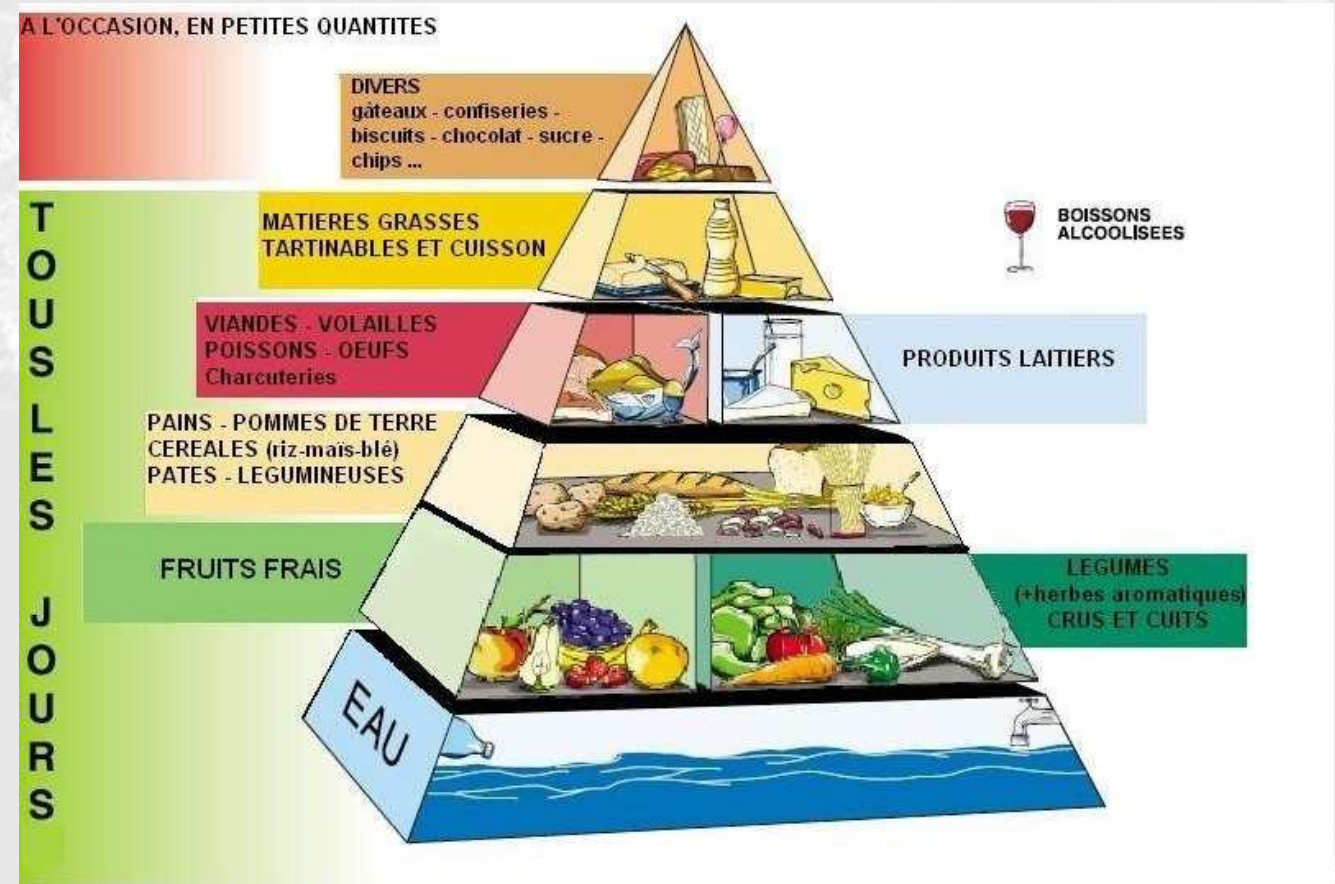
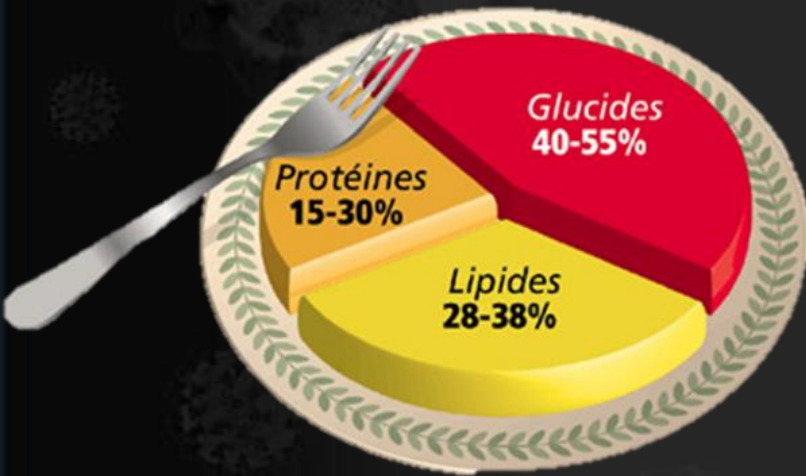


Si cet équilibre est dérangé, il peut mener à une perte de poids, ou, ce qui est plus souvent le cas, à un gain de poids.

## Équilibre des rations Pyramide alimentaire



COVID - 19



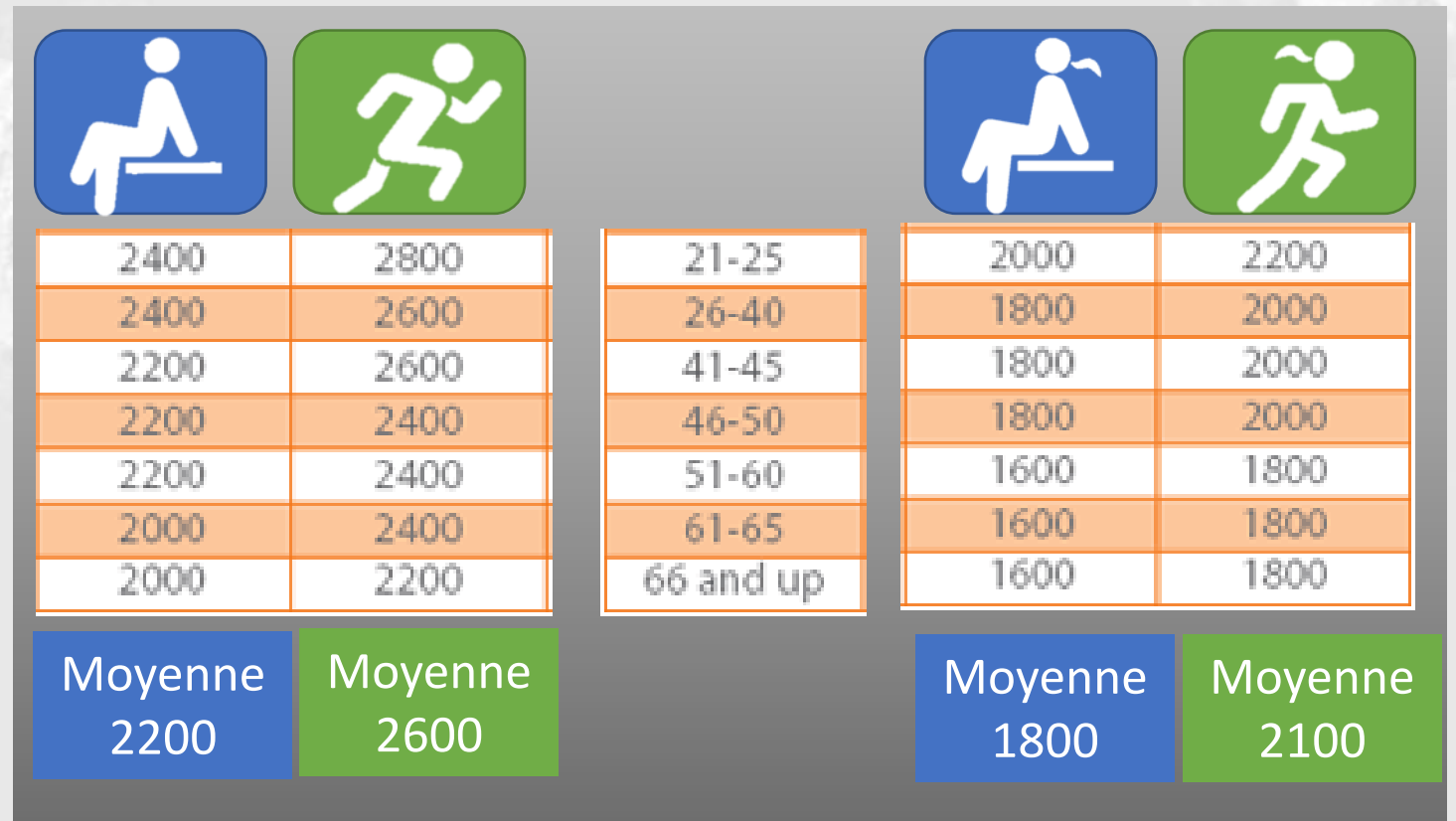
# CORONAVIRUS

Informations sécurité - solidarité



COVID - 19

## Quantité quotidienne en calories



**CORONAVIRUS**  
Informations sécurité - solidarité

COVID - 19

## Gestion des prises alimentaires



# CORONAVIRUS

Informations sécurité - solidarité





## La relaxation

Elle fait partie intégrante d'un bon programme de gestion du stress :

- la respiration abdominale
- les techniques de relaxation



**CORONAVIRUS**

Informations sécurité - solidarité



CORONAVIRUS

Informations sécurité - solidarité

## Techniques de relaxation

Relaxation musculaire progressive de Jacobson (Sensations de pesanteur)

1. Passez en revue les différents groupes musculaires de votre corps
2. Les contracter l'un après l'autre un court instant puis relâcher rapidement
3. Constatez la différence de tension musculaire à la fin de l'exercice

*Réduction de l'insomnie, de certaines douleurs, sensation de bien être, de calme*

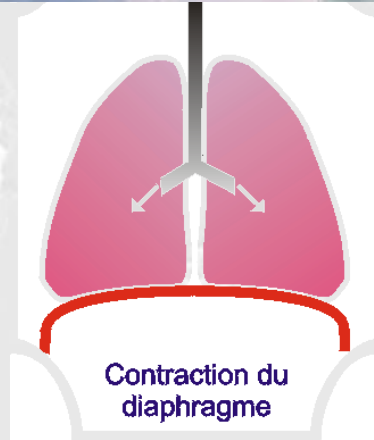




## Techniques de relaxation

Élément de base de la relaxation, la respiration abdominale ...

Situez les tensions dans votre corps en évaluant leurs tensions puis :



1. Placez une main sur votre ventre
2. Inspirez lentement par le nez : inspirez de l'énergie
3. Maintenez votre inspiration en comptant jusqu'à 5
4. Expirez lentement : expulsez toutes vos tensions et pensées négatives
5. Retenez votre respiration les poumons vides, en comptant jusqu'à 8
6. Recommencez ce cycle environs 15 fois

*A la fin de l'exercice, réévaluer les tensions de 1 à 10*



MINISTÈRE  
DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

COVID - 19



CORONAVIRUS

Informations sécurité - solidarité

*Sécurité sanitaire, protégez-vous, protégeons-nous !*

## Seven : 7 minutes d'exercice rapide à la maison

Les entraînements proposés par Seven, sans aucun matériel nécessaire, ont pour objectif de procurer un maximum de bénéfices en le moins de temps possible grâce aux programmes personnalisés pour retrouver la forme, perdre du poids ou devenir fort.

Disponible sur App Store et Google Play

## 7 minutes work out

Cette application propose un programme d'exercices complet qui permet de perdre du poids et améliore la fonction cardiovasculaire en seulement quelques minutes par jour avec 12 exercices de 30 secondes et des pauses de 10 secondes entre chaque. Disponible sur Google Play.





MINISTÈRE  
DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

COVID - 19



CORONAVIRUS

Informations sécurité - solidarité

Sécurité sanitaire, protégez-vous, protégeons-nous !



L'Union sportive de l'enseignement du premier degré (USEP) propose un défi-récré réalisé en collaboration avec l'athlète Christophe Lemaitre, une situation de défi athlétique à mettre en œuvre dans un espace de 4 m<sup>2</sup>, pour tous les âges et tous les niveaux.

<https://usep.org/index.php/2018/01/20/la-boite-a-defis-recre/>

Vous pouvez également retrouver un fichier regroupant des jeux traditionnels de tous les continents pour les enfants de 3 à 12 ans sur l'adresse :

<https://usep.org/wpcontent/uploads/2019/09/Jeuxtraditionnels.zip>

## Faire face au stress

À terme, dans un cas de confinement, le fait d'éprouver de la tristesse, du stress, de la confusion, de la peur ou de la colère durant cette de crise qui sévit est envisageable et tout à fait normal. Ainsi... préparez-vous!

## Communiquez !

Vous pouvez trouver du réconfort en parlant à des gens en qui vous avez confiance. Prenez contact avec vos amis et les membres de votre famille.

## Maintenez des contacts sociaux

Avec vos proches à la maison ou par courrier électronique ou téléphone avec le reste de votre famille et vos amis.



## Si vous vous sentez découragé (e) ...

Surtout ne cédez pas à la tentation de canaliser vos émotions en ...

- consommant une quantité d'alcool plus que d'habitude
- se remettant à fumer ou fumer plus que d'habitude
- consommant des produits stupéfiants.

Malgré les bonnes pratiques mises en place, si vous vous sentez dépassé (e) par les événements, contactez votre médecin traitant.





# CORONAVIRUS

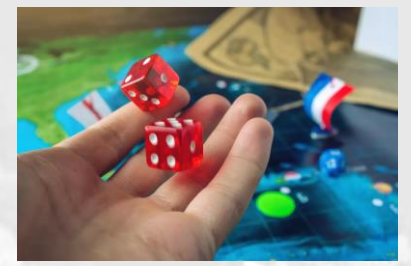
Informations sécurité - solidarité

## Apaisez vos inquiétudes

Calmez votre agitation en consacrant moins de temps, vous et vos proches, à regarder ou à écouter les reportages qui vous perturbent dans les médias.

## Maintenez-vous occupé (e)

Tirez parti des compétences qui vous ont aidé par le passé à faire face à d'autres épreuves et employez-les pour vous aider à gérer vos émotions en cette période inhabituelle que représente cette pandémie.







COVID - 19



CORONAVIRUS

Informations sécurité - solidarité

## Vous devez sortir?

- Cheveux attachés, pas de bague ni de chaîne et pendantif

## Portez

- vêtements à longues manches
- les porter juste avant de sortir
- gants ou autres tissus pour toucher partout

## Évitez

- les transports en commun
- la monnaie, payez par carte

## Maintenir

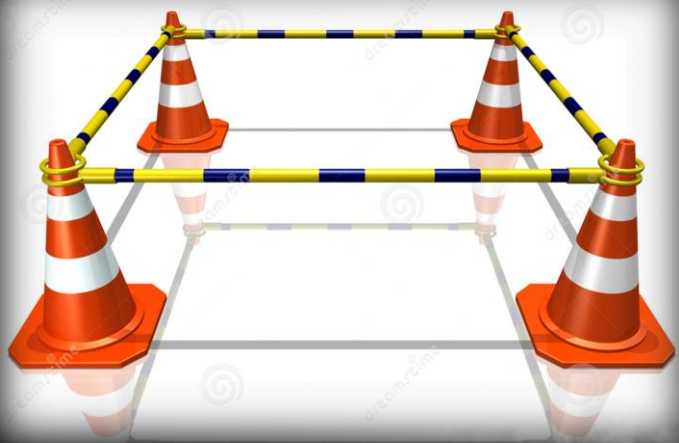
- une distance sociale de 2 mètres





COVID - 19

Créer une aire de sécurité !



CORONAVIRUS

Informations sécurité - solidarité

## Lors de votre retour au domicile

Placez vos vêtements extérieurs dans une place isolée

Veste, foulard et chaussures sur une chaise à cette place désignée

Si vous êtes sorti avec votre animal de compagnie

Nettoyer lui son visage puis ces pattes avec une lingette

Déposez tout vos achats pour la décontamination

Denrées périssables

Nettoyez les contenants avec une lingette

Denrées non-périssables ou achats doivent rester à cette place  
48 à 72 heures et ensuite vous pourrez les ranger

Decontaminez vos clés, porte monnaie et téléphone

Jetez les lingettes contaminées dans un sac

Ce sac doit demeurer dans l'aire de decontamination

**Enfin retirez vos gants et nettoyez toutes les poignées que vous avez touchés et lavez-vous soigneusement les mains !**





COVID - 19



COVID-19  
CORONAVIRUS,  
POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES



Se laver  
très régulièrement  
les mains



Tousser  
ou éternuer  
dans son coude



Utiliser un mouchoir  
à usage unique  
et le jeter



SI VOUS ÊTES MALADE  
Porter un masque  
chirurgical jetable

CORONAVIRUS

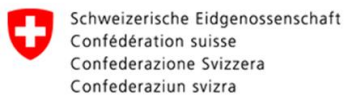
Informations sécurité - solidarité

## En résumé, appliquez les saines pratiques de gestion de la crise sanitaire !

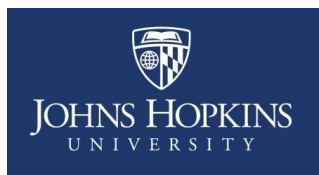
- Restez chez vous et pas de déplacements inutiles
- Garder vos distances (1mètre minimum )
- Lavez-vous soigneusement les mains soigneusement au savon.
- Portez des gants en magasin, ascenseur et claviers...
- Renoncez aux contacts (poignées de main, faire la bise)
- Tousser et éternuer dans un mouchoir ou dans le creux du coude
- **En cas de fièvre et de toux, rester à la maison et avisez votre médecin**
- **En cas de difficultés respiratoire appelez votre service médical d'urgence**



### Base d'informations



Office fédéral de la santé publique OFSP



### Réalisation du document



FACTEURS HUMAINS

*Capt Edward E. Barbey*

*Richard Bonnier*

*Avec la précieuse collaboration de Mme Chavary Estelle PhD*