



## **COVID-19 : Recommandations pour la population**

Etat : 13.03.2020

### **Recommandations générales**

#### **Lavez-vous les mains.**

Lavez-vous régulièrement les mains à l'eau et au savon ou avec un désinfectant pour les mains.

#### **Toussez et éternuez dans un mouchoir en papier.**

Si vous devez tousser ou éternuer, tenez un mouchoir devant votre bouche et votre nez. Après usage, jetez-le dans une poubelle et lavez-vous soigneusement les mains avec de l'eau et du savon.

#### **Toussez et éternuez dans le creux du coude.**

En l'absence de mouchoir en papier, toussiez et éternuez dans le creux du coude.

#### **En cas d'apparition de symptômes.**

Si vous avez des difficultés respiratoires, la toux ou de la fièvre, restez chez vous. N'allez plus dans les espaces publics. Contactez - par téléphone d'abord - votre médecin ou une institution de santé si votre état de santé le nécessite.

#### **Evitez de mettre en danger les personnes qui sont à risque accru.**

Evitez de rendre visite à vos connaissances hospitalisées ou résidant dans des EMS.

Si cette visite est nécessaire, adressez-vous au personnel soignant et suivez leurs recommandations.

#### **Evitez les trajets inutiles en transports publics.**

- Dès maintenant et jusqu'à nouvel ordre, il faut éviter autant que possible d'emprunter les transports publics, en particulier aux heures de pointe.
- Lorsque vous attendez en gare ou à un arrêt, gardez vos distances avec les autres personnes.
- Ne vous déplacez pas en transports publics pour vos loisirs.
- Dans les véhicules, gardez vos distances avec les autres personnes et appliquez les règles générales d'hygiène et de conduite.
- N'empruntez en aucun cas les transports publics si vous présentez les symptômes d'une maladie respiratoire (p. ex. toux sèche et fièvre) ; restez à la maison.
- Recourez dans la mesure du possible à la mobilité douce (marche, vélo, vélo électrique) pour vous rendre au travail.
- Les personnes de plus de 65 ans doivent si possible éviter d'emprunter les transports publics.

## **Recommandations pour les personnes particulièrement vulnérables**

### **Quelles sont les personnes les plus à risque ?**

- Les personnes de 65 ans et plus
- Les personnes de tout âge souffrant notamment d'une de ces maladies :
  - cancer ;
  - diabète ;
  - faiblesse immunitaire due à une maladie ou à une thérapie ;
  - hypertension artérielle ;
  - maladies cardio-vasculaires ;
  - maladies chroniques des voies respiratoires

**Si vous vous reconnaissez dans l'une de ces situations, nous vous recommandons de suivre les recommandations suivantes :**

### **Évitez les contacts non-nécessaires**

- Évitez les transports publics.
- Faites vos achats en dehors des heures d'affluence ou faites-vous livrer, p.ex par un membre de la famille, un ami, un voisin etc.
- Évitez les manifestations publiques (théâtres, concerts, manifestations sportives).
- Évitez les réunions professionnelles et privées qui ne sont pas indispensables.
- Évitez tous rendez-vous professionnels et privés inutiles.
- Réduisez au minimum les visites dans les EMS et les hôpitaux.
- Évitez tout contact avec des personnes malades.

### **En cas d'apparition de symptômes.**

Si vous avez des difficultés respiratoires, la toux ou de la fièvre, restez chez vous. N'allez plus dans les espaces publics. Contactez immédiatement - par téléphone d'abord - votre médecin ou une institution de santé. Signalez que vous êtes une personne avec des facteurs de risque et que vous présentez des symptômes.