CORONAVIRUS

# Vous voulez donner un coup de main ? SUPER, merci !
# Mais n'oubliez pas de vous protéger...

***(et ainsi de protéger les autres)***

- Toujours **vérifier sa température** avant d 'aider
- Rester à la maison en cas de **signes de maladie respiratoire**

**Symptômes à surveiller :**
Nez qui coule, toux, difficulté respiratoire, faiblesse musculaire et température à plus de 38°C

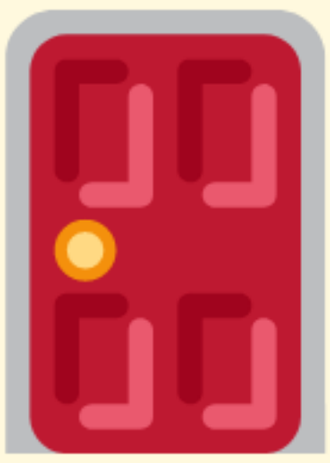
Maintenir une distance de **1m minimum** et éviter au maximum les contacts physiques

**Ne pas se toucher le visage**
(nez, yeux, bouche)
avec ou sans gants

En dehors du système de santé, **les masques doivent être portés par les personnes malades** lorsqu'elles croisent d'autres personnes (pas malades)

**Mains très bien lavées et régulièrement**
(voir consignes) :

- **Avant et après** avoir rencontré **quelqu'un**
- **Avant et après** avoir touché **quelque chose**



**Retour à domicile :**

- **Se laver les mains** en entrant (sur le pas de la porte)
- Laisser **vestes et chaussures à l'entrée**
- Nettoyer régulièrement **son téléphone**



- Éviter d'**entrer dans le domicile** de la personne
- Déposer les courses **à distance de l'habitation et de la personne**
- L'aide doit être apportée **dans son propre quartier** et non au-delà
- Éviter l'échange d'**argent liquide**

- Utiliser toujours des **mouchoirs en papier**, à jeter dans une poubelle fermée après usage (unique)
- S'il n'y a pas de mouchoir en papier à portée de main, éternuer ou tousser **dans le pli de son coude**
- Après avoir toussé ou éternué, **se laver les mains avec de l'eau et du savon** liquide
- **Se sécher les mains** avec des serviettes en papier ou un linge propre (à usage unique)

**Porter des gants est facultatif.**
**Si vous en portez :**

- Gants "**dédiés au propre**" (pour ne pas contaminer)
- Gants "**dédiés au sale**" (ces gants seront ensuite mis à la poubelle)
- Se laver les mains **immédiatement après avoir retiré les gants**

- **1 volontaire pour 1 personne :**
  Si on aide une personne âgée, essayer d'être **le/la seul(e) volontaire** à aider cette personne
- Plus généralement, s'en tenir à un **groupe restreint de bénéficiaires**
- Les volontaires qui aident les personnes âgées s'abstiennent de venir en aide aux familles avec de **jeunes enfants** et vice-versa
- Tenir **un registre précis** des visites effectuées (nom du bénéficiaire, heure,...)