

Les gestes simples contre le coronavirus

Je limite les contacts avec les autres

Je ne serre pas la main



Je n'embrasse pas



Je ne rends pas visite
aux personnes malades



Je ne prête pas
ma bouteille



Je me lave les mains avec du savon très souvent



Je peux utiliser un
gel désinfectant



Je tousse ou j'éternue

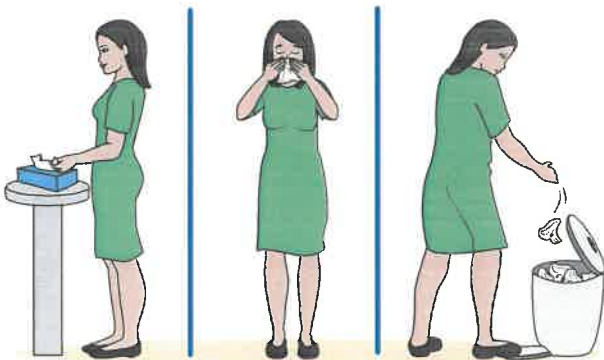
dans mon coude



dans un mouchoir



J'utilise un mouchoir une seule fois
et je le jette à la poubelle



Si j'ai de la fièvre, si je tousse, j'appelle mon docteur



Si j'ai du mal à respirer

J'appelle le 15

ou je contacte le 114
si j'ai des difficultés à entendre ou à parler



Pour plus d'informations sur le coronavirus
j'appelle le 0 800 130 000

Retrouvez les posters sur le confinement et l'attestation de déplacement simplifiée sur www.santebd.org

Où trouver SantéBD ?

SantéBD a le soutien de :

Sur l'application SantéBD



ou sur le site internet

www.santebd.org



HYGIÈNE DES MAINS SIMPLE ET EFFICACE



Mouillez-vous les mains avec de l'eau



Versez du savon dans le creux de votre main



Frottez-vous les mains de 15 à 20 secondes : les doigts, les paumes, le dessus des mains et les poignets



Entrelacez vos mains pour nettoyer la zone entre les doigts



Nettoyez également les ongles



Rincez-vous les mains sous l'eau



Séchez-vous les mains si possible avec un **essuie-main** à usage unique



Fermez le robinet avec l'essuie-main puis jetez-le dans une poubelle

*Si vous n'avez pas d'eau ni de savon, utilisez une solution hydroalcoolique pour adopter les mêmes gestes (étapes 2, 3, 4 et 5).
Veillez à vous frotter les mains jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches.*

Les gestes de chacun font la santé de tous