



Si j'ai le Coronavirus je dois rester chez moi

Je guéris du coronavirus en quelques jours.

Je guéris du coronavirus en me reposant.

Si j'ai de la fièvre je peux prendre des médicaments.



Je dois surveiller ma santé

Je prends ma température le matin et le soir.

Si j'ai de la fièvre, Je peux prendre du paracétamol.

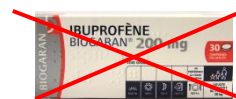
Je donne des nouvelles à mon entourage.

Attention si j'ai un traitement je dois continuer à le prendre.

Attention les anti inflammatoires sont dangereux si j'ai le coronavirus.

Si je veux prendre un nouveau médicament je dois en parler avec un médecin.

Si j'ai du mal à respirer j'appelle le 15

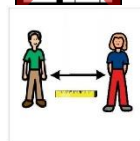


Je dois protéger les personnes qui vivent avec moi

Je ne touche pas les autres.

Je n'embrasse pas les autres.

Je reste à un mètre des autres



Seule les personnes qui me soignent ou m'aident viennent chez moi.

Je reste seul dans une pièce la porte fermée.

Je mange seul



Je me lave les mains très souvent avec du savon.



J'évite de me toucher le visage

J'utilise un mouchoir en papier



Je jette le mouchoir dans une poubelle.

Je désinfecte ma salle de bain.



Je désinfecte mes toilettes.

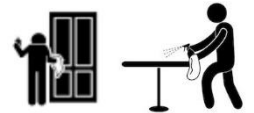
Mes affaires, mon téléphone, ma serviette, mes couverts ou autres sont touchés que par moi.

Je nettoie souvent mon logement

J'ouvre mes fenêtres plusieurs fois par jours pour changer l'air.



Je désinfecte les endroits que je touche, les tables, les poignées de portes, les toilettes et autres.

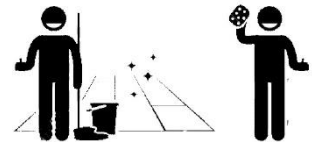


Je lave mes couverts sans mélanger mes couverts avec ceux des autres.



Je lave mon linge à soixante degrés.

Je lave mon linge sans mélanger mon linge pas avec celui des autres.



Pour les poussières j'utilise une éponge

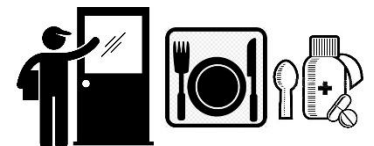
Si je peux, pour les sols j'utilise une serpillière et pas un aspirateur

Après le ménage, je me lave les mains avec du savon.



Je suis seul dans mon logement

Si je suis seul je demande à une personne de me livrer les courses.



Si je suis seul je demande à une personne de livrer mes repas.

Si je suis seul je demande à une personne de livrer mes médicaments.

Si une personne vient m'aider et rentre dans mon logement elle doit se laver les mains.



Je reste loin de la personne qui me livre.

Les gestes pour me protéger et protéger les autres du coronavirus

Me laver les mains souvent



Tousser ou éternuer dans mon coude



Jeter mon mouchoir lorsque je l'ai utilisé



Ne pas se serrer la main et s'embrasser



Si tu as des questions sur le coronavirus

Tu peux téléphoner c'est gratuit : 08 00 13 00 00



Il y a un site internet : gouvernement.fr/info-coronavirus



Ce document est rédigé en « Facile à lire et à comprendre », méthode européenne permettant une accessibilité des informations aux personnes déficientes intellectuelles, dans tous les domaines de la vie. Ce document a été rédigé par le groupe FALC de l'Adapei 45.

 European Easy-to-read Logo : Inclusion Europe