



## Les 14 règles à suivre



### 1/ Lavez-vous fréquemment les mains

Avec de l'eau et du savon ou à défaut avec une solution hydroalcoolique.



### 2/ Toussez ou éternuez en limitant les risques

Lorsque vous toussiez ou éternuez, couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir à usage unique, ou à défaut dans le pli du coude puis lavez-vous les mains.



### 3/ Conservez une bonne hygiène de vie

Consommez beaucoup d'eau, mangez équilibré, dormez suffisamment.



### 4/ Informez-vous sur la maladie

En vérifiant les sources auprès desquelles vous obtenez des informations. Suivez les conseils précis auprès de l'OMS (WHO) et des autorités locales.



### 5/ Faites preuve de bienveillance

Et soutenez-vous mutuellement.



### 6/ Restez isolé si vous présentez des symptômes

Si vous êtes fiévreux, vous toussiez, présentez un essoufflement, restez isolé et ne vous rendez pas au travail (prévenez votre supérieur).

- > Prenez votre température 2 fois par jour
- > N'ayez pas recours à l'automédication
- > Contactez votre médecin par téléphone ou la hotline
- > Appelez les secours uniquement en cas d'urgence

## En dehors de votre domicile



### 7/ N'oubliez pas vos attestations

Ayez vos attestations de déplacements sur vous si vous vous déplacez hors de votre domicile (pour les pays concernés).



### 8/ Proscrivez les contacts

Tels que les poignées de mains.



### 9/ Respectez les distances sociales

Respectez une distance de 1 à 2 mètres avec les personnes (matérialisez les distances sociales à respecter sur votre lieu de travail).



### 10/ Ne partagez pas d'effets personnels

Tels que le linge, les serviettes, etc.



### 11/ Ne touchez pas votre visage

Ne touchez pas votre bouche, votre nez ou vos yeux avec vos mains.



### 12/ Portez des gants

Et changez-les entre les étapes lors des manipulations sensibles (préparations alimentaires, vidange des poubelles, contacts personnes malades, etc.) et lors des opérations de désinfection.



### 13/ Désinfectez les surfaces fréquemment utilisées

Notamment les points de contacts : poignées, interrupteurs, boutons, etc. Utilisez des désinfectants adaptés comme la plupart des désinfectants du secteur médical ou alimentaire (actifs sur les virus enveloppés, eau de javel, etc.).



### 14/ Portez vos équipements de protection

Selon les protocoles (usages adaptés et efficaces) et vos tenues professionnelles.