

EXAMENS DE LABORATOIRE

Vous avez des examens de laboratoire à faire : anticipez !

Demandez-leur un rendez-vous au moment de moindre affluence. Ils vous indiqueront les précautions à prendre.

Mais vous ne devez pas surseoir à des examens importants par crainte de la contagion !

SYMPTÔMES

Vous avez des symptômes qui vous inquiètent ?

Consultez votre médecin traitant ou appelez le 15.

VACCINATION CONTRE LA GRIPPE

Il faut la faire cette année comme d'habitude, pour ne pas prendre de risque supplémentaire.



LE MASQUE

Beaucoup d'informations ont circulé concernant les masques, comment s'y retrouver ?

Est-il vraiment utile ?

En intérieur, oui sans aucun doute.

En extérieur, cela dépend de la densité des personnes présentes.

Dans les lieux publics, vous devez suivre les recommandations de votre lieu de vie.

Dans votre jardin, si vous maintenez une distance suffisante (2 mètres), vous pouvez ne pas porter de masque.

Quel masque ?

Masque grand public respectant la norme AFNOR.

Masque chirurgical si :

- vous avez plus de 65 ans,
- vous faites partie d'un groupe à risque,
- vous vous occupez d'une personne malade.

Est-il remboursé ?

Oui, les personnes à haut risque ont droit au remboursement de 10 masques par semaine.

Comment le porter ?

- Lavez-vous les mains avant de le mettre et après l'avoir enlevé.
- Assurez-vous qu'il couvre le nez, la bouche et le menton.



Où trouver des informations ?

<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Covid et personnes à risque

Comment mener à bien vos activités sans prendre de risque inutile ?

Beaucoup d'informations, pas toujours cohérentes, circulent. Voici quelques idées pour vous aider à y voir plus clair.

Qui est concerné ?

Age > 65 ans

Hypertension et affection cardiovasculaire ou respiratoire chronique

Immuno-dépression : cancers, cirrhose, insuffisance rénale, splénectomie, drépanocytose...

Diabète et obésité

Grossesse au 3^{ème} trimestre

Réalisation service communication : 04 67 33 93 43 (02/20) E.K.



■ LES RELATIONS (AMIS, FAMILLE...)

C'est tellement important de voir nos proches.
Mais comment faire pour rester en sécurité ?

Organiser des rencontres en extérieur

C'est souvent possible dans notre région.
Donnez RV à vos proches dans un parc, dans un lieu extérieur (promenade, sortie en nature...).
Si vous pouvez en même temps faire une marche d'une heure, cela sera excellent pour votre santé !

Profitez aussi de votre jardin, ou du leur, si vous avez la chance d'en avoir un.

Le risque de contamination en extérieur est très faible, il suffit de respecter une distance d'un mètre.

Il fait moins beau, on ne peut pas sortir

Vous pouvez recevoir des amis chez vous, prenez simplement les précautions suivantes :

- Lavage des mains pour ceux qui entrent chez vous.
- Respect d'une distance d'au moins 2 mètres.
- Port du masque.
- Aération fréquente de la pièce.

On ne peut pas se voir

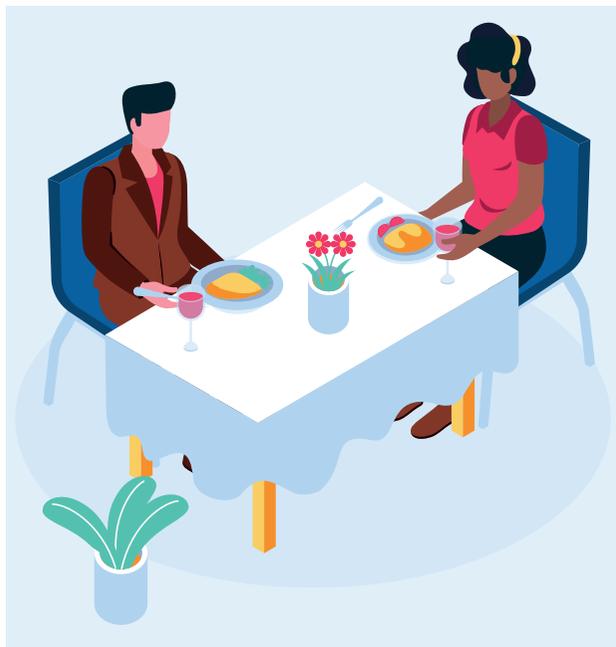
Communiquez avec vos proches, par téléphone, mail, visio... C'est toujours mieux que rien.
Sortez vous promener. La marche, c'est bon pour la santé et le moral et vous rencontrerez sans doute des voisins avec qui échanger quelques nouvelles !

■ LES REPAS

La situation de repas est un peu plus compliquée, car on doit enlever son masque.

Mais on peut tout de même s'offrir ce plaisir sans prendre de risque inutile !

- Limiter le nombre de convives pour rester à distance d'au moins 2 mètres.
- Eviter tous les plats collectifs où chacun «pioche», par exemple lors des apéritifs, on dispose une petite assiette ou autre contenant devant chaque convive.
- Chacun garde ses couverts et on utilise des couverts spécifiques pour servir ; la personne qui sert effectue une hygiène des mains avant de servir.
- Toute la vaisselle passe ensuite en machine.



■ LES SORTIES

Les courses

Vous pouvez aller faire vos courses, la plupart des magasins ont mis en place des procédures de sécurité.

- Gardez tout le temps un masque.
- Privilégiez les commerces bien aérés.
- Choisissez des moments avec peu d'affluence.
- Ayez sur vous du gel pour vous frictionner les mains en cas de besoin.

En arrivant chez vous :

- Débarrassez-vous des emballages.
- Rangez vos courses. Il n'est pas nécessaire de les laver.
- Lavez-vous les mains.



Les transports

- profitez-en pour marcher ou faire du vélo si vous le pouvez.
- dans les transports en commun, choisissez des périodes de faible affluence et gardez toujours votre masque.