

# 14 MESURES PRÉVENTIVES POUR SE PROTÉGER DU CORONAVIRUS



	<p>Lavez-vous les mains fréquemment avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes.</p>		<p>Couvrez la bouche et le nez avec des lingettes jetables lorsque vous toussiez ou éternuez, et utilisez l'intérieur du coude s'il n'y a pas de lingette à proximité.</p>
	<p>Gardez une distance de 3 à 4 pas des personnes qui présentent des symptômes de rhume.</p>		<p>Annulez ou reportez vos séjours/voyages d'affaires prévus à l'étranger.</p>
	<p>Aérez fréquemment votre environnement.</p>		<p>Nettoyez quotidiennement les surfaces fréquemment utilisées, telles que les poignées de porte, les luminaires, les éviers, avec de l'eau et du détergent.</p>
	<p>Lavez vos vêtements avec un détergent en normal à 60-90 ° C.</p>		<p>Évitez tout contact étroit (serrer la main à autrui, se serrer dans les bras...etc.)</p>
	<p>Si vous avez des symptômes tels que la fièvre, toux, essoufflement, portez un masque et contactez un professionnel de la santé.</p>		<p>Si vous avez des symptômes de rhume, évitez le contact avec les personnes âgées, et les patients chroniques, ne sortez pas dehors sans porter de masque.</p>
	<p>Évitez de toucher les yeux, la bouche et le nez avec vos mains.</p>		<p>Ne partagez aucun objet personnel (notamment les articles d'hygiène tels que des serviettes) en commun.</p>
	<p>Restez chez vous les 14 premiers jours lors de votre retour de l'étranger.</p>		<p>Buvez beaucoup de liquides, adoptez une alimentation équilibrée, et faites attention à vos habitudes de sommeil.</p>