

N°1 - Recommandations générales

Quels sont les risques de transmission du COVID-19 ?

Quand vous êtes touché par un postillon ou une gouttelette contaminés :

- Sécrétions projetées lors d'éternuements ou de la toux, en cas de contact étroit : même lieu de vie, contact direct à moins d'un mètre en l'absence de mesures de protection.
- Rappelez-vous que vous pouvez aussi être porteur du virus et le transmettre.

Quand vous portez vos mains ou un objet contaminé au visage :

- Un risque important de transmission est le contact des mains non lavées.
- Sur les surfaces contaminées (objets, cartons, poignées...), le virus peut survivre quelques heures à quelques jours.
- Quand vous mangez, buvez, fumez ou vapotez, si vous avez les mains sales ou que vous partagez les aliments, les bouteilles ou verres avec d'autres, il existe un risque important lors du contact de la main avec la bouche.



**Se laver
très régulièrement
les mains**



**Tousser ou éternuer
dans son coude
ou dans un mouchoir**



**Utiliser un mouchoir
à usage unique
et le jeter**



**Saluer sans se serrer
la main, éviter
les embrassades**

RESPECTEZ LES GESTES BARRIERES

Respectez les gestes barrières pour vous protéger et protéger votre entourage

- Respectez les « **gestes barrières** » et conservez une distance à minima **d'1m** avec tout interlocuteur, **si vous ne pouvez pas respecter cette distance, portez un masque.**
- **Ne vous touchez pas le visage ; si vous avez touché une surface, lavez-vous les mains régulièrement.**
- **Toute personne symptomatique** (fièvre ou sensation de fièvre, toux, difficultés respiratoires) ou ayant été en contact avec une personne positive au COVID 19 **ne doit pas se rendre sur son lieu de travail.**
- **Nettoyez vos équipements de travail régulièrement**, particulièrement les zones en contact avec les mains (avec du désinfectant ou du gel hydro alcoolique) ainsi que toute surface que vous avez touchée.
- **Lavez-vous fréquemment les mains** avec du savon et avec du gel hydro alcoolique lorsque vous vous déplacez et que vous n'avez plus accès à l'eau