

Albi, le 3 mars 2020

CORONAVIRUS COVID-19

Consignes sanitaires

Si vous revenez de zones où le virus circule (consulter www.santepubliquefrance.fr)

Pendant les 14 jours suivant votre retour :

- Surveillez votre température 2 fois par jour ;
- Surveillez l'apparition de symptômes d'infection respiratoire (toux, difficultés à respirer...) ;
- Lavez-vous les mains régulièrement ou utilisez une solution hydro-alcoolique ;
- Évitez tout contact avec les personnes fragiles (femmes enceintes, malades chroniques, personnes âgées...) ;
- Évitez de fréquenter des lieux où se trouvent des personnes fragiles (hôpitaux, maternités, structures d'hébergement pour personnes âgées...) ;
- Évitez toute sortie non indispensable (grands rassemblements, restaurants, cinéma...) ;
- Travailleurs/étudiants : vous pouvez retourner travailler en l'absence de symptômes ;
- Les enfants, collégiens, lycéens peuvent être envoyés à la crèche, à l'école, au collège ou au lycée.

En cas de signes d'infection respiratoire (fièvre ou sensation de fièvre, toux, difficultés respiratoires) dans les 14 jours suivant le retour d'une zone où circule le virus (France ou étranger) ou si vous êtes certain d'avoir été en contact avec un des cas confirmés :

- **Contactez le Samu Centre 15 en faisant état de vos symptômes et de votre séjour récent.**
- **Évitez tout contact avec votre entourage.**
- **Ne vous rendez pas chez votre médecin traitant ou aux urgences, pour éviter toute potentielle contamination.**

Face aux infections respiratoires, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :

- Se laver les mains très régulièrement.
- Tousser ou éternuer dans son coude.
- Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades.
- Utiliser des mouchoirs à usage unique.
- Porter un masque quand on est malade.

Un numéro vert répond à vos questions sur le Coronavirus COVID-19 en permanence, 24 h/24 et 7 j/7 : [0 800 130 000](tel:0800130000).