



COVID-19 : Recommandations pour la population

Etat : 13.03.2020

Recommandations générales

Lavez-vous les mains.

Lavez-vous régulièrement les mains à l'eau et au savon ou avec un désinfectant pour les mains.

Toussez et éternuez dans un mouchoir en papier.

Si vous devez tousser ou éternuer, tenez un mouchoir devant votre bouche et votre nez. Après usage, jetez-le dans une poubelle et lavez-vous soigneusement les mains avec de l'eau et du savon.

Toussez et éternuez dans le creux du coude.

En l'absence de mouchoir en papier, tousser et éternuez dans le creux du coude.

En cas d'apparition de symptômes.

Si vous avez des difficultés respiratoires, la toux ou de la fièvre, restez chez vous. N'allez plus dans les espaces publics. Contactez - par téléphone d'abord - votre médecin ou une institution de santé si votre état de santé le nécessite.

Evitez de mettre en danger les personnes qui sont à risque accru.

Evitez de rendre visite à vos connaissances hospitalisées ou résidant dans des EMS.

Si cette visite est nécessaire, adressez-vous au personnel soignant et suivez leurs recommandations.

Evitez les trajets inutiles en transports publics.

- Dès maintenant et jusqu'à nouvel ordre, il faut éviter autant que possible d'emprunter les transports publics, en particulier aux heures de pointe.
- Lorsque vous attendez en gare ou à un arrêt, gardez vos distances avec les autres personnes.
- Ne vous déplacez pas en transports publics pour vos loisirs.
- Dans les véhicules, gardez vos distances avec les autres personnes et appliquez les règles générales d'hygiène et de conduite.
- N'empruntez en aucun cas les transports publics si vous présentez les symptômes d'une maladie respiratoire (p. ex. toux sèche et fièvre) ; restez à la maison.
- Recourez dans la mesure du possible à la mobilité douce (marche, vélo, vélo électrique) pour vous rendre au travail.
- Les personnes de plus de 65 ans doivent si possible éviter d'emprunter les transports publics.

Recommandations pour les personnes particulièrement vulnérables

Quelles sont les personnes les plus à risque ?

- Les personnes de 65 ans et plus
- Les personnes de tout âge souffrant notamment d'une de ces maladies :
 - cancer ;
 - diabète ;
 - faiblesse immunitaire due à une maladie ou à une thérapie ;
 - hypertension artérielle ;
 - maladies cardio-vasculaires ;
 - maladies chroniques des voies respiratoires

Si vous vous reconnaissez dans l'une de ces situations, nous vous recommandons de suivre les recommandations suivantes :

Évitez les contacts non-nécessaires

- Évitez les transports publics.
- Faites vos achats en dehors des heures d'affluence ou faites-vous livrer, p.ex par un membre de la famille, un ami, un voisin etc.
- Évitez les manifestations publiques (théâtres, concerts, manifestations sportives).
- Évitez les réunions professionnelles et privées qui ne sont pas indispensables.
- Évitez tous rendez-vous professionnels et privés inutiles.
- Réduisez au minimum les visites dans les EMS et les hôpitaux.
- Évitez tout contact avec des personnes malades.

En cas d'apparition de symptômes.

Si vous avez des difficultés respiratoires, la toux ou de la fièvre, restez chez vous. N'allez plus dans les espaces publics. Contactez immédiatement - par téléphone d'abord - votre médecin ou une institution de santé. Signalez que vous êtes une personne avec des facteurs de risque et que vous présentez des symptômes.