

## Comment éviter la propagation du virus COVID-19

- Lavez vous fréquemment les mains avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes, surtout après vous être mouché(e), après avoir toussé ou éternué, après avoir utilisé les toilettes et avant de manger un repas ou de cuisiner.
- Évitez de toucher vos yeux, votre nez ou votre bouche sans vous être d'abord lavé les mains.
- Restez à la maison si vous êtes malade.
- Couvrez votre nez et votre bouche avec un mouchoir quand vous toussiez ou éternuez (ou votre coude si vous ne disposez pas de mouchoirs).
- Évitez le contact avec des gens qui ne résident pas dans la même maison que vous.
- Portez un masque si vous êtes malade.
- Nettoyez et désinfectez toutes les surfaces dans votre maison.

### À noter:

1. Les personnes infectées peuvent transmettre le virus à n'importe qui. Votre race, âge, ou genre etc... n'ont aucune influence sur votre prédisposition à attraper ce virus.
2. Le virus peut être transmis entre personnes sans que celles-ci présentent des symptômes, en d'autres termes, les personnes qui sont infectées ne sont pas encore malades ou sont des enfants sans symptômes.
3. Les personnes les plus à risque sont les personnes âgées et les personnes qui ont une maladie chronique. Cependant, toute personne peut être infectée.
4. Toute personne ayant complété la quarantaine ou ayant déjà quitté le confinement, ne risque pas d'infecter d'autres personnes.

## Les symptômes du virus COVID-19:

**Fièvre**

**Toux**

**Des difficultés à respirer**

**Consultez un médecin si vous présentez les symptômes ci-dessus ou si vous avez été en contact ou vivez avec une personne qui a le virus COVID-19 ou bien si vous avez récemment été dans une zone touchée par le virus COVID-19.**