



# Comment vous protéger du COVID-19

Le COVID-19 est une nouvelle infection qui atteint plus gravement certaines personnes âgées. Vous avez sans doute vu beaucoup de nouvelles à ce propos et remarqué que les choses changent autour de vous à cause de cette situation. Où que vous habitez, vous voulez voir votre famille et vos amis le plus souvent possible.

Vous êtes peut-être inquiet au sujet du COVID-19 mais il est possible de rester en contact avec vos proches tout en vous protégeant, vous et les autres, contre ce virus.



## UNE BONNE HYGIÈNE EMPÊCHE LES GERMES DE PÉNÉTRER DANS VOTRE CORPS

- Lavez-vous les mains soigneusement et fréquemment avec de l'eau et du savon ou un gel à base d'alcool.
- Couvrez votre toux ou vos éternuements avec le coude ou un mouchoir en papier.
- Désinfectez les choses que vous touchez souvent telles que poignées de porte, mains courantes, clés, télécommandes et votre téléphone.
- Evitez de vous toucher le visage pour empêcher les germes de pénétrer dans votre corps.



## LA DISTANCIATION PHYSIQUE EMPÊCHE LE VIRUS DE SE PROPAGER JUSQU'À VOUS

- Restez à une distance d'au moins 1,5 m les uns des autres.
- Voyez moins de gens, moins souvent et moins longtemps. Limitez la fréquence des visites et le nombre de visiteurs. Cela aidera à réduire le risque de contracter le COVID-19.
- Lorsque vous avez des visiteurs, vous ne devriez pas les serrer dans vos bras, les embrasser ou leur serrer la main, même si vous vous en avez très envie. Il faut rester à au moins 1,5 m les uns des autres, même si c'est très dur.



## LE VACCIN CONTRE LA GRIPPE VOUS AIDE À RESTER EN BONNE SANTÉ

Ça ne vous empêche pas d'attraper le COVID-19 mais ça vous aide à éviter la grippe, qui est aussi une maladie grave.

Avec la meilleure santé possible, vous serez mieux placé pour résister au COVID-19.



## SIGNALER IMMÉDIATEMENT TOUT SYMPTÔME AIDERA À PROTÉGER LES AUTRES

Parlez à votre médecin ou votre soignant si vous avez de la fièvre, une toux, un mal de gorge, du mal à respirer ou tout autre symptôme.

Un test sera effectué et vous devrez vous isoler pour éviter de propager le virus.

Certains de ces changements sont difficiles. Vos proches vont sans doute vous manquer ou vous serez peut-être inquiet au sujet du virus. Ce n'est pas la façon dont on choisirait de vivre mais afin de nous protéger, c'est comme ça que nous allons devoir vivre pendant un certain temps.

Soutenons-nous les uns les autres pendant que nous nous adaptons à ce nouveau mode de vie.

**Les changements en place peuvent aider à vous protéger et à rester en bonne santé** et ensemble, nous pourrons ralentir la propagation du COVID-19.