

**COVID-19**

## SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES



**SE COUVRIR LA  
BOUCHE ET LE  
NEZ LORSQU'ON  
TOUSSE OU  
ÉTERNUE**

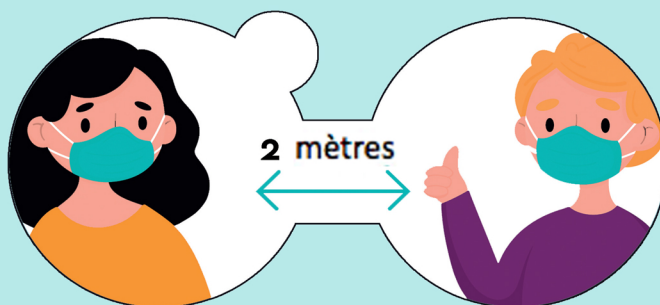


**PORTER UN  
MASQUE**



**SE LAVER OU SE  
DÉSINFECTER  
FRÉQUEMMENT LES  
MAINS**

**MAINTENIR UNE  
DISTANCE DE  
SÉCURITÉ**



Garder une distanciation sociale chaque fois que cela est possible.

# COVID-19

## MESURES PRÉVENTIVES

- Distanciation sociale (deux mètres)
- Port d'un masque
- Lavage fréquent des mains à l'eau et au savon ou désinfection
- Se couvrir la bouche et le nez quand on tousse ou éternue

## SYMPTÔMES

- Fièvre (38,0 °C)
- Difficulté respiratoire (p. ex : essoufflement)
- Toux

## TRANSMISSION

La maladie se transmet par contact direct entre les personnes, à travers les gouttelettes, les sécrétions ou les aérosols infectés et, de manière indirecte, lorsqu'on touche une surface ou un objet contaminé, avant de porter ses mains à sa bouche, son nez ou ses yeux.

Le délai d'incubation de la maladie peut s'étendre de 2 à 14 jours.

## QU'EST-CE QUE LA DISTANCIATION SOCIALE

People without symptoms (asymptomatic) should maintain a safe distance between them ( $\geq 2$ )

## COMMENT AGIR ?

### SUIVRE LES RECOMMANDATIONS DE LA DIRECTION GÉNÉRALE DE LA SANTÉ

[www.covid19.min-saude.pt](http://www.covid19.min-saude.pt)

**SNS 24** (N° de téléphone du Système National de Santé portugais) – 808 24 24 24

INFO : [www.cm-sintra.pt/covid19](http://www.cm-sintra.pt/covid19)

## ISOLATION MEASURES IF SOMEONE IS INFECTED IN YOUR HOME

Si un membre de votre famille est testé positif au COVID-19, vous devez faire particulièrement attention au nettoyage de votre habitation.

- La personne infectée doit rester dans un endroit restreint et si, pour une raison quelconque, celle-ci se trouve dans un espace commun de votre maison, veillez à porter un masque.
- Laisser le téléphone opérationnel pour communiquer avec les professionnels de la santé.
- Nettoyer et désinfecter les surfaces à l'aide d'eau de Javel diluée dans de l'eau (une partie d'eau de Javel pour 49 parties égales d'eau).
- Placer les ordures et les vêtements sales dans un endroit exclusif.

## DANS LA CHAMBRE

- Maintenir la porte toujours fermée.
- Ventiler vers l'extérieur la pièce où la personne infectée se trouve.

## DANS LA MAISON DE BAIN

- Laver fréquemment les mains à l'eau et au savon, ou les désinfecter avec une solution à base d'alcool.
- Si possible, laisser une salle de bain pour l'usage exclusif de la personne infectée
- Nettoyer et désinfecter la salle de bain après utilisation.

## DANS LA CUISINE

- Poubelle avec ouverture à pédale et un sac avec liens de fermeture.
- Veiller à fermer correctement le sac poubelle, et le jeter dans des poubelles indifférenciées, mais jamais dans l'écopoint.
- Laver et désinfecter les mains et la poubelle régulièrement.
- Laver les vêtements et les draps de la personne infectée à 60 °C.
- Lavez la vaisselle et les couverts à haute température (si possible dans le lave-vaisselle).
- Ne pas partager d'objets personnels ou d'ustensiles.