

## **BASIC PROTECTIVE MEASURES AGAINST THE NEW CORONAVIRUS**

Stay aware of the latest information on the COVID-19 outbreak, available on the WHO website and through your national and local public health authority. COVID-19 is still affecting mostly people in China with some outbreaks in other countries. Most people who become infected experience mild illness and recover, but it can be more severe for others. Take care of your health and protect others by doing the following:

**Wash your hands frequently** - Regularly and thoroughly clean your hands with an alcohol-based hand rub or wash them with soap and water.

**Why?** Washing your hands with soap and water or using alcohol-based hand rub kills viruses that may be on your hands.

**Maintain social distancing** - Maintain at least 1 meter (3 feet) distance between yourself and anyone who is coughing or sneezing.

**Why?** When someone coughs or sneezes, they spray small liquid droplets from their nose or mouth which may contain virus. If you are too close, you can breathe in the droplets, including the COVID-19 virus if the person coughing has the disease.

**Avoid touching eyes, nose and mouth -**

**Why?** Hands touch many surfaces and can pick up viruses. Once contaminated, hands can transfer the virus to your eyes, nose or mouth. From there, the virus can enter your body and can make you sick.

**Practice respiratory hygiene** - Make sure you, and the people around you, follow good respiratory hygiene. This means covering your mouth and nose with your bent elbow or tissue when you cough or sneeze. Then dispose of the used tissue immediately.

**Why?** Droplets spread virus. By following good respiratory hygiene, you protect the people around you from viruses such as cold, flu and COVID-19.

**If you have fever, cough and difficulty breathing, seek medical care early** - Stay home if you feel unwell. If you have a fever, cough and difficulty breathing, seek medical attention and call in advance. Follow the directions of your local health authority.

**Why?** National and local authorities will have the most up to date information on the situation in your area. Calling in advance will allow your health care provider to quickly direct you to the right health facility. This will also protect you and help prevent spread of viruses and other infections.

**Stay informed and follow advice given by your healthcare provider** - Stay informed on the latest developments about COVID-19. Follow advice given by your healthcare provider, your national and local public health authority or your employer on how to protect yourself and others from COVID-19.

**Why?** National and local authorities will have the most up to date information on whether COVID-19 is spreading in your area. They are best placed to advise on what people in your area should be doing to protect themselves.

### ***Mesures de protection essentielles contre le nouveau coronavirus***

***Se laver fréquemment les mains*** - *Se laver fréquemment les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon*

***Pourquoi ?*** *Se laver les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon tue le virus s'il est présent sur vos mains.*

***Respecter les règles d'hygiène respiratoire*** - *Se couvrir la bouche et le nez avec le pli du coude ou avec un mouchoir en cas de toux ou d'éternuement – jeter le mouchoir immédiatement après dans une poubelle fermée et se laver les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon.*

***Pourquoi ?*** *Se couvrir la bouche et le nez en cas de toux ou d'éternuement permet d'éviter la propagation des virus et autres agents pathogènes.*

***Éviter les contacts proches*** - *Maintenir une distance d'au moins 1 mètre avec les autres personnes, en particulier si elles toussent, éternuent ou ont de la fièvre.*

***Pourquoi?*** *Lorsqu'une personne infectée par un virus respiratoire, comme le 2019-nCoV, tousse ou éternue, elle projette de petites gouttelettes contenant le virus. Si vous êtes trop près, vous pouvez inhaler le virus.*

***Éviter de se toucher les yeux, le nez et la bouche.***

***Pourquoi?*** *Les mains sont en contact avec de nombreuses surfaces qui peuvent être contaminées par le virus. Si vous vous touchez les yeux, le nez ou la bouche, vous risquez d'être en contact avec le virus présent sur ces surfaces.*

***En cas de fièvre, de toux et de dyspnée, consulter un médecin sans tarder***

*Indiquez si vous vous êtes rendu dans une région de Chine où le 2019-nCoV a été signalé, ou si vous avez été en contact étroit avec une personne en provenance de Chine qui présente des symptômes respiratoires.*

***Pourquoi?*** *En cas de fièvre, de toux et de dyspnée, il est important de consulter un médecin sans tarder, car il peut s'agir d'une infection respiratoire ou d'une autre affection grave. Les symptômes respiratoires accompagnés de fièvre peuvent avoir plusieurs causes, et en fonction des voyages que vous avez faits et de votre situation personnelle, l'infection par le 2019-nCoV pourrait être l'une d'entre elles.*

***En cas de symptômes respiratoires bénins, si vous n'avez jamais voyagé en Chine***

*Observez scrupuleusement les règles élémentaires d'hygiène respiratoire et d'hygiène des mains et restez chez vous jusqu'à ce que vous soyez guéri, si possible.*

***Par précaution, observer les règles d'hygiène générale quand on se rend sur les marchés d'animaux vivants, de produits frais ou de produits d'origine animale***

*Se laver régulièrement les mains à l'eau potable et au savon après avoir touché des animaux ou des produits d'origine animale, éviter de se toucher les yeux, le nez ou la bouche avec les mains et éviter les contacts avec des animaux malades ou des produits d'origine animale avariés. Tout contact avec d'autres animaux éventuellement présents sur le marché (par exemple, chats ou chiens errants, rongeurs, oiseaux, chauves-souris) doit absolument être évité. Il faut aussi éviter tout contact avec des déchets ou des liquides d'origine animale se trouvant sur le sol ou sur les structures des magasins et du marché.*

***Éviter de consommer des produits d'origine animale crus ou mal cuits***

*Conformément aux bonnes pratiques relatives à la sécurité sanitaire des aliments, la viande, le lait ou les abats crus doivent être manipulés avec précaution afin d'éviter une contamination croisée avec les aliments destinés à être consommés crus.*