

RECOMMANDATIONS CORONAVIRUS

Éviter la poignée de mains »

Éviter la poignée de mains n'est pas le seul moyen pour limiter la propagation de l'épidémie sur leurs sites internet, l'Organisation mondiale de la Santé et le ministère de la Santé recommandent en effet plusieurs manières de se protéger.

Des gestes simples pour limiter la propagation

Première recommandation essentielle : se laver fréquemment et soigneusement les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon. Cela permet de tuer le virus s'il est présent sur les mains. Il est également important d'éviter au maximum de se toucher les yeux, le nez et la bouche, le virus pouvant pénétrer dans l'organisme via un simple contact des mains.

Par ailleurs, il est important de se couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir en cas d'éternuement. Sans mouchoir, utiliser le pli de son coude s'avère la meilleure option. D'une manière générale, il faut veiller à respecter les règles d'hygiène respiratoire. Ainsi, après usage, il faut immédiatement jeter son mouchoir dans une poubelle fermée.

Comme l'a indiqué le ministre de la Santé Olivier Véran, **éviter la poignée de mains (voire la bise selon certains spécialistes) est un geste tout aussi essentiel**. L'OMS rajoute qu'il est également préférable de **maintenir une distance d'au moins un mètre avec les autres personnes qui toussent ou qui éternuent**.

Pour les personnes qui ne se sentent pas bien, il est important de rester chez soi. En cas de fièvre, de toux et de dyspnée, il ne faut surtout pas se rendre directement chez le médecin ou aux urgences, au risque sinon de contaminer d'autres personnes. Contacter le SAMU (15) est une des consignes principales du ministère de la Santé.

Lorsque l'on revient d'une zone à risque

Comme le rappelle le ministère de la Santé, toute personne revenant de Chine (Chine continentale, Hong Kong, Macao), de Singapour, de Corée du Sud, d'Iran, ou des régions de Lombardie et de Vénétie en Italie, doit s'astreindre à respecter quelques consignes.

Se laver les mains régulièrement bien sûr, mais aussi surveiller sa température deux fois par jour, porter un masque chirurgical en présence de son entourage et en dehors du domicile, réduire ses activités non indispensables (cinéma, restaurant, soirées etc.) et éviter de fréquenter des personnes fragiles (au sein des hôpitaux, des maternités, des établissements d'hébergement pour personnes âgées etc.)

En cas de fièvre, de toux et de dyspnée, il est important d'appeler le 15 ou un médecin sans tarder. Ce dernier pourra rapidement orienter la personne malade vers l'établissement de santé le plus adapté.

Pour les voyageurs

Dans le contexte actuel, les voyages en Chine sont fortement déconseillés par le ministère de l'Europe et des Affaires étrangères, sauf raison impérieuse.

Il est également conseillé de reporter tous les déplacements non essentiels dans les régions de Lombardie et de Vénétie en Italie, en Corée du Sud, en Iran et à Singapour.

Si jamais, malgré tout, une personne se trouve ou est amenée à se rendre dans une zone touchée par le virus, le gouvernement a, là aussi, dressé une **liste de recommandations**.

Parmi ceux-ci : éviter tout contact avec des animaux (vivants ou morts), éviter de se rendre sur les marchés où sont vendus des animaux (vivants ou morts), éviter tout contact rapproché avec des personnes souffrant d'infection respiratoire aiguë, ne pas manger de viande crue ou peu cuite.

Tous comme pour les autres cas de figure, se laver régulièrement les mains avec de l'eau savonneuse ou avec des solutions hydro-alcooliques est primordial.

Coronavirus. Quels sont les bons gestes à adopter pour se protéger de l'épidémie ?