

CHECK-LIST POUR SE PRÉPARER ET PROTÉGER SES PROCHES EN CAS D'ÉPIDÉMIE

1. Restez informés et préparés

- Tenez-vous à jour des informations sur la gestion locale de la Covid-19 auprès des services publics (panneaux lumineux de mairie, sites internet des centres hospitaliers, etc)
- Créez une liste de contacts importants que vous pouvez appeler en cas d'urgence ou en cas d'inquiétude (samu, médecin traitant, numéro vert coronavirus, etc).
- Choisissez une pièce qui peut être utilisée et/ou aménagée pour limiter les contacts entre les membres de la famille si certains sont malades ou sous surveillance (salon, bureau, chambre dédiée)
- Informez votre travail ou votre école si vous avez des difficultés qui peuvent contraindre vos horaires ou vos dispositions

2. Prenez des mesures préventives au quotidien

- Lavez-vous les mains fréquemment
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche
- Couvrez votre toux. Éternuez avec un mouchoir à usage unique puis jetez-le à la poubelle
- Nettoyez et désinfectez les objets et les surfaces fréquemment touchés (poignées de portes, interrupteurs, télécommandes, clés, table à manger, etc.)
- Évitez de partager des objets personnels (ex : brosse, téléphone portable, ordinateur, chargeur, etc.)
- Évitez les lieux les plus fréquentés (ex : programmer les rendez-vous, effectuer les courses en heures creuses, etc.)
- Évitez les déplacements non indispensables pour les membres de votre famille fragiles ou malades

3. Prenez soin de votre santé et de celle de vos proches

- Les épidémies sont stressantes pour les adultes et les enfants qui peuvent réagir différemment. Échangez avec eux et répondez à leurs questions en les laissant exprimer leurs peurs ou leurs inquiétudes
- Pratiquez la méditation ou des activités apaisantes
- Respectez un calendrier d'activités
- Restez en contact avec votre famille et vos amis
- Ne reportez pas les soins dont vous et vos proches avez besoin (tout particulièrement pour les plus vulnérables : nourrissons, femmes enceintes, etc.)
- Téléchargez l'application TousAntiCovid afin d'accéder aux informations sanitaires et d'être alerté ou d'alerter les autres, en cas d'exposition à la Covid-19

