

## PRECONISATIONS MEDICALES DURANT LE CONFINEMENT

### SE SURVEILER, SURVEILLER SES PROCHES

#### ➤ RESPECTER LES GESTES BARRIÈRES

- Se **laver les mains** très régulièrement
- Tousser/éternuer dans un **mouchoir jetable** ou dans son coude
- Eviter de **se toucher le visage**
- **Eviter le contact** physique

#### ➤ **AÉRER SON DOMICILE** 3x/jour


#### ➤ **SURVEILLER LES SYMPTÔMES**

- Fièvre et maux de tête : température à surveiller **2x/jour**
- Difficultés de **respiration, toux**
- Autres : courbatures, perte de goût, diarrhée

### CHANGER SES HABITUDES

#### ➤ **NE PAS UTILISER D'ANTI-INFLAMMATOIRES**

(Ibuprofène, Surgam, Advil, Nurofen)

→ Prendre plutôt du  PARACETAMOL (3g/j max.)

#### ➤ **PAS DE SORTIES, PAS DE VISITES** (même de proches)

Sauf attestation **dérogatoire**

#### ➤ **NE PAS SE DEPLACER CHEZ LE MEDECIN**

Avant de l'avoir eu au téléphone



Dès les premiers symptômes :  
**ALLO DOCTEUR - NOGARO**

**05.62.08.76.96**