

## PRÉCONISATIONS MÉDICALES POUR UN DÉCONFINEMENT RÉUSSI

### RESPECTER LES GESTES BARRIÈRES

➤ **Astuce mnémotechnique :**  
**priorité aux 4M**

- **Mains** : se laver les mains très régulièrement (1 min. au savon ou avec du gel hydroalcoolique). À l'extérieur, limiter le contact de nos mains avec d'autres surfaces

- **Masque** : porter un masque en sortant de chez soi. Il doit couvrir le nez et le menton. Le placer et le retirer par les élastiques et ne plus le toucher!

- **Mètre** : la distanciation physique reste d'actualité (min. 1 mètre entre deux personnes)

- **Minute** : limiter nos interactions au strict nécessaire. Lors de visites de proches, réduire le temps de présence (faire un "passage minute")

➤ **Mais aussi ...**

Tousser/éternuer dans un **mouchoir jetable** ou dans son coude. Éviter de **se toucher le visage**. Désinfecter nos téléphones et les surfaces contact

### LES "FAUSSES BONNES IDÉES"



➤ **Les gants**

Port de gants = geste à risque  
Ils disséminent des germes sur toutes les surfaces → Plutôt **se laver les mains**

➤ **Les masques à filtre**

Ils laissent passer le virus

➤ **Les anti-inflammatoires**

(Ibuprofène, Surgam, Advil, Nurofen **contre-indiqués**) → Prendre plutôt du PARACETAMOL (3g/j max.)

### SURVEILLER SES SYMPTÔMES

- **Fièvre** et maux de tête
- Difficultés **respiratoires, toux**
- Autres : courbatures, perte de goût ou d'odorat, diarrhée

Ne négligez pas non plus  
**les autres maladies !**  
Pour votre santé, **prenez soin de vous**



Dès les premiers symptômes :  
**ALLO DOCTEUR - NOGARO**  
**05.62.08.76.96**

