

## Mesures de protection essentielles contre le coronavirus COVID-19

Organisation Mondiale de la Santé <https://www.who.int/>

### **Se laver fréquemment les mains**

Se laver fréquemment les mains avec une solution hydro alcoolique ou à l'eau et au savon

**Pourquoi ?** Se laver les mains avec une solution hydro alcoolique 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 puis jeter le mouchoir immédiatement après dans une poubelle fermée et se laver les mains avec une solution hydro alcoolique 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 COVID-19, 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 du monde où le COVID-19 a été signalé, ou si vous avez été en contact étroit avec une personne en provenance d'une de ces régions 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 COVID-19 pourrait être l'une d'entre elles.

### **En cas de symptômes respiratoires bénins, si vous n'avez jamais voyagé dans une des régions d'exposition**

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) 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.

Source : Organisation Mondiale de la Santé <https://www.who.int/>

## Nezbytná ochranná opatření proti nákaze koronavirem COVID-19

Světová zdravotnická organizace <https://www.who.int/>

### **Mýt si často ruce**

Mýt si často ruce hydroalkoholickým antibakteriálním roztokem (gelem) nebo vodou a mýdlem.

**Proč?** Mytí hydroalkoholickým antibakteriálním roztokem (gelem) nebo vodou a mýdlem usmrtí virus, pokud jej máte na rukou.

### **Dodržovat pravidla respirační hygieny**

Kašlat a kýchat do rukávu (do ohybu lokte), nebo do kapesníku, použitý kapesník ihned vyhodit do uzavřeného odpadkového koše a umýt si ruce hydroalkoholickým antibakteriálním roztokem (gelem) nebo vodou a mýdlem.

**Proč?** Zakrytím nosu a úst při kašli nebo kýchání zamezíte šíření viru a dalších patogenů.

### **Dodržovat dostatečný odstup**

Dodržujte minimální vzdálenost 1 m od ostatních osob, zejména pokud kašlají, kýchají nebo mají horečku.

**Proč?** Když osoba nakažená respiračním virem, jako je např. COVID-19, kašle nebo kýchá, vylučuje kapénky obsahující virus. Pokud jste příliš blízko, hrozí, že virus vdechnete.

### **Nedotýkat se očí, nosu a úst**

**Proč?** Rukama se dotýkáme různých objektů, které mohou být kontaminovány virem. Pokud se pak rukama dotkneme očí, nosu nebo úst, riskujeme nákazu.

### **Pokud máte horečku, kašel a dušnost, konzultujte neodkladně lékaře**

Uveďte, zda jste pobývali v rizikové oblasti nákazy virem COVID-19, či zda jste byli v blízkém kontaktu s osobou, která v této oblasti byla a která vykazuje symptomy respiračního onemocnění.

**Proč?** V případě horečky, kašle a dušnosti je důležité neodkladně konzultovat lékaře, protože se může jednat o respirační infekční onemocnění nebo o jiné závažné onemocnění. Symptomy respiračního onemocnění doprovázené horečkou mohou mít více příčin a podle oblastí, které jste navštívili, a podle vaší konkrétní situace, by jednou z možných infekcí mohla být nákaza virem COVID-19.

### **V případě mírných, běžných příznaků respiračního onemocnění, pokud jste necestovali do rizikové oblasti**

Pečlivě dodržujte základní pravidla respirační hygieny a hygieny rukou a, pokud je to možné, zůstaňte doma do úplného vyléčení.

### **Preventivně dodržujte obecně platná hygienická pravidla při návštěvě trhů s živými zvířaty, čerstvými potravinami a produkty živočišné výroby**

Myjte si pravidelně ruce pitnou vodou a mýdlem, pokud jste se dotýkali zvířat nebo produktů živočišné výroby. Nedotýkejte se očí, nosu nebo úst a zamezte kontaktu s nemocnými zvířaty nebo s poškozenými produkty živočišné výroby. Nikdy se nedotýkejte jiných zvířat, která se mohou případně na trhu vyskytnout (např. kočky, toulaví psi, hlodavci, ptáci). Také se nikdy nedotýkejte zvířecího odpadu, výkalů a tekutin na podlaze či jiném povrchu v obchodě a na trhu.

**Nekonzumujte syrové nebo nedostatečně tepelně upravené živočišné produkty**

Abychom zajistili zdravotní bezpečnost potravin, je potřeba, aby bylo s masem, mlékem a vnitřnostmi zacházeno řádně tak, abychom zamezili kontaminaci (tzv. křížové kontaminaci) těch potravin, které jsou určeny ke konzumaci za syrova.

Zdroj : Světová zdravotnická organizace <https://www.who.int/>