

**UNE PROTECTION EFFICACE REPOSE SUR UNE CONFIANCE RÉCIPROQUE ET SUR UNE VIGILANCE QUANT À NOTRE SANTÉ ET À CELLE DES PERSONNES AVEC QUI NOUS ENTRONS EN CONTACT.**

**EN TE PROTÉGÉANT ET EN PROTÉGÉANT LES PERSONNES AUTOUR DE TOI TU PROTÈGES TOUTE LA COMMUNAUTÉ.**

### QUE PEUX- TU FAIRE POUR TOI-MÊME ?

- ➔ Suis un style de vie sain et régulier
- ➔ Sois informé par des sources fiables sans crouler sous les informations : [www.salute.gov.it/nuovocoronavirus](http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus)
- ➔ Ne t'expose pas aux risques de contagion en limitant tes contacts et sorties
- ➔ Contrôle quotidiennement ton état de santé en surveillant l' éventuelle apparition de symptômes
- ➔ Si tu es malade reste chez toi, appelle ton médecin et ne vas pas travailler
- ➔ Si tu appartiens à une catégorie vulnérable (maladie chronique, grossesse) avertis ton employeur et protège-toi surtout



### QUE PEUX-TU FAIRE POUR LES PERSONNES QUE TU ASSISTES ?

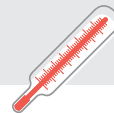
- ➔ Aide-les à comprendre que les mesures restrictives sont importantes et essentielles pour la prévention.
- ➔ Aide-les à maintenir des contacts sociaux par les réseaux sociaux et le téléphone.
- ➔ Crée des occasions de loisirs, en utilisant jardins ou terrasses.
- ➔ Préserve leur routine, aide-les à avoir un style de vie sain et régulier.
- ➔ Contrôle régulièrement l'état de santé de la personne que tu assistes. Si des symptômes surviennent, appelle le médecin ou les numéros régionaux.

### SI TU T' OCCUPES D' UNE PERSONNE POSITIVE AU COVID-19

- Protège-toi comme il se doit avec le matériel adéquat



- Contrôle fréquemment son état de santé



- Si les symptômes empirent, préviens le médecin ou appelle le 112



Pour en savoir plus sur les activités de MSF dans sa lutte pour arrêter l'épidémie du Covid-19 : [www.msf.it/covid19](http://www.msf.it/covid19)

