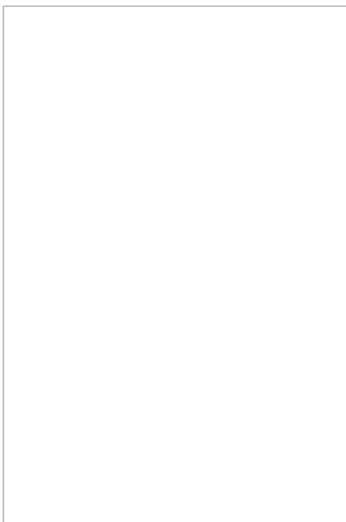


## **Informations et recommandations sur le COVID 19**

Face à l'épidémie de Coronavirus, Sevran se mobilise à vos côtés pour assurer le maintien du service public auprès des habitants et prévenir la propagation du virus...

### **Les gestes barrières**

- Se laver régulièrement les mains avec de l'eau et du savon est à privilégier. A défaut, vous pouvez utiliser une solution hydroalcoolique.
- Tousser ou éternuer dans son coude
- Utiliser des mouchoirs à usage unique, qui seront ensuite jetés de préférence dans une poubelle avec couvercle.
- Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades.
- En cas de symptômes, consultez votre médecin et restez chez vous

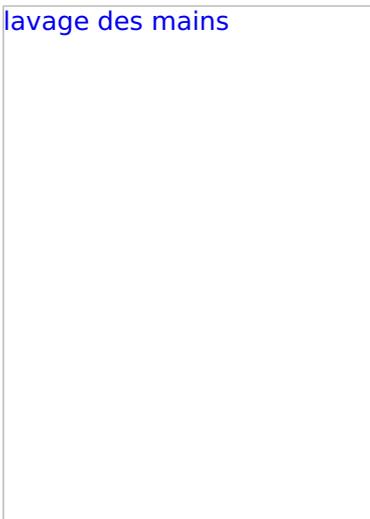


rgba(255,255,255,1)

### **Bien se laver les mains**

- 30 secondes minimum avec du savon, en frottant les ongles, les bouts des doigts, la paume et l'extérieur des mains, les jointures et les poignets...

[lavage des mains](#)



rgba(255,255,255,1)

**Si vous avez été en contact étroit ou que vous vivez avec une**

## personne malade du COVID-19

- Isolez vous à domicile
- Appliquez les "gestes barrières"
- Surveillez votre température 2 fois par jour
- Surveillez l'apparition de symptômes d'infection respiratoire (toux, difficultés à respirer...)
- Lavez-vous les mains régulièrement ou utilisez une solution hydro-alcoolique
- Évitez tout contact avec les personnes fragiles (femmes enceintes, malades chroniques, personnes âgées...)

rgba(255,255,255,1)

## Que faire en cas de symptômes ?

- En l'absence de signes de gravité : contactez votre médecin traitant. Pensez aussi à la téléconsultation
- En cas de signes de gravité (malaise, difficultés respiratoires) : appelez le 15 - Samu
- Si vous avez des difficultés à joindre votre médecin traitant, **vous pouvez contacter le CMS (par téléphone avant de vous déplacer) qui accueille, sur place ou en consultation par téléphone**, les patients présentant des symptômes du covid-19 : du lundi au vendredi : de 8h45 à 12h15 et 13h30 à 18h45. Le samedi : de 8h45 à 12h15. *Tél : 01 41 52 46 30*

rgba(255,255,255,1)

## Covid-19 : comment bien utiliser un masque pour se protéger ?

### Comment bien utiliser un masque pour se protéger ?

- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon ou avec une solution hydroalcoolique avant toute manipulation du masque (et si vous le touchez une fois porté ou en le retirant).
- Pour l'ajuster et le retirer, manipulez-le exclusivement par les attaches et ne touchez pas le tissu.
- Il doit couvrir la bouche et le nez et être bien ajusté. Une fois installé, vous ne devez plus y toucher, ni l'enlever.
- Un masque alternatif ne vous protège pas des postillons des autres, mais protège les autres de vos propres postillons.
- Si vous avez touché votre masque, désinfectez vos mains. De retour chez vous, lavez-vous d'abord les mains avant de le retirer par les attaches (en évitant de toucher le devant du masque). Lavez-vous encore les mains après l'avoir enlevé.
- Un masque en tissu n'est efficace que trois heures maximum et doit être lavé en machine à 60°C après chaque utilisation pendant 30 minutes.
- Attention, le port d'un masque n'exonère pas du respect des gestes barrières : se laver les mains, respecter les mesures de distanciation sociale...

### Pour un masque chirurgical

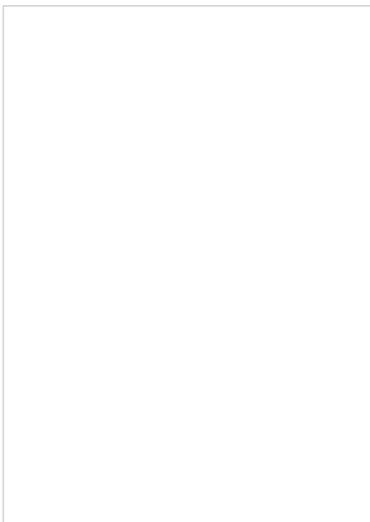
- Bien se laver les mains avant de manipuler le masque chirurgical
- Placez le masque sur le visage, le bord rigide vers le haut et l'attacher.
- Pincez la barrette nasale avec les deux mains pour l'ajuster au niveau du nez.
- Abaissez le bas du masque sous le menton.
- Une fois ajusté, ne plus toucher le masque avec les mains.
- Le masque en papier doit être jeté immédiatement après avoir été utilisé.

### Voici une vidéo de l'[INRS](#) sur la façon de bien ajuster son masque de protection respiratoire

rgba(255,255,255,1)

## Déchets médicaux : les bons gestes

Pour la sécurité des habitants et des agents qui assurent le nettoyage, « il est demandé aux particuliers que les mouchoirs, masques et gants usagés soient jetés dans un sac plastique dédié, résistant et disposant d'un système de fermeture fonctionnel » et que « ce sac doit être soigneusement refermé puis conservé 24 heures avant d'être placé dans le sac plastique pour ordures ménagères. »



rgba(255,255,255,1)

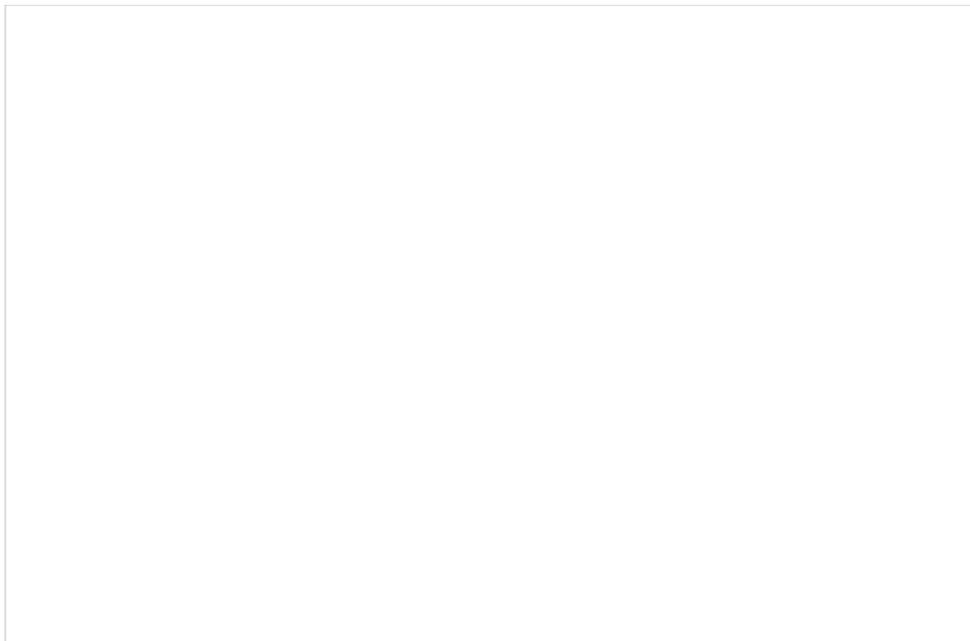
## Pour en savoir plus

Un numéro vert national répond à vos questions sur le Coronavirus  
24h/24 et 7j/7 : 0 800 130 000

Foire aux questions et informations sur le site dédié du gouvernement  
[www.gouvernement.fr/info-coronavirus](http://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)

Situation en Ile de France  
<https://www.iledefrance.ars.sante.fr/>

rgba(255,255,255,1)



[Masque obligatoire dans les espaces publics et lieux publics clos](#)

## **Port du masque obligatoire**

[Port du masque obligatoire dans les espaces publics Depuis le vendredi 28 août à 8h, le port du masque est obligatoire pour tous les piétons \(de 11 ans et plus\), les utilisateurs de vélos, deux-roues, trottinettes et autres engins de mobilité personnels, motorisés ou non circulant dans les espaces...](#)