

COVID-19 MISE À JOUR DE LA SANTÉ 4.10.20

Appelez le 2-1-1 pour obtenir des informations sur le santé à propos de COVID-19 (traducteurs disponibles).
Numéro de téléphone: 1-866-444-4211 • TTY: 603-634-3388

GARDEZ VOUS ET LES AUTRES EN SANTÉ

Restez à la maison! Rester à l'écart des autres est le meilleur moyen d'arrêter le virus.

Lavez-vous beaucoup les mains. Vos mains portent le virus sur votre visage.

Nettoyez souvent les objets « high-touch .» Le virus vit longtemps sur eux.

Ne partagez pas les vaisselles, les serviettes ou la literie. Les lavez fréquemment.

Couvrez votre bouche et votre nez. Portez un masque. Les gouttelettes aéroportées propagent le virus.

QUOI FAIRE SI VOUS TOMBEZ MALADE

Restez à la maison. Appelez votre médecin. Suivez attentivement ses instructions.

Protégez votre famille : Portez un masque, gardez vos distances, gardez tout propres.

LAVEZ LES MAINS FRÉQUEMMENT!

- Vos mains touchent de nombreuses surfaces et peuvent attraper le virus.
- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes. Si le savon et l'eau ne sont pas disponibles, nettoyez-vous les mains avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool qui contient au moins 60% d'alcool. Couvrez toutes les surfaces de vos mains et frottez-les ensemble jusqu'à ce qu'elles soient sèches.
- Ceci est particulièrement important après avoir mouché, toussé ou éternué; aller au WC; et avant de manger ou de préparer des aliments.
- Ne touchez pas vos yeux, votre nez ou votre bouche avec des mains non lavées !
- Une fois contaminées, les mains peuvent transmettre le virus aux yeux, au nez ou à la bouche. De là, le virus peut pénétrer dans votre corps et vous rendre malade.

NETTOYER TOUTES LES SURFACES « HAUTE TOUCHE » TOUS LES JOURS

Utilisez de l'eau de Javel diluée (4 cuillères par litre), du peroxyde d'hydrogène non dilué ou une solution d'alcool à 70%. Vaporisez la solution sur la surface à nettoyer et laissez agir une minute. Ou frottez simplement avec du savon et de l'eau.

- Téléphones et tablettes
- Claviers d'ordinateurs
- Télécommandes
- Comptoirs
- Le dessus de tables
- Poignées de porte
- Sanitaires
- Toilettes
- Tables de cheve

À VENIR DEMAIN: Ordre de Séjour à Domicile, Porter des Masques & Comment les Fabriquer à la Maison.

PROCHAINMENT: Que Faire Quand On Tombe Malade. Info sur le Recensement Américain.