Informations sur le Coronavirus (COVID-19) :
Comment vous protéger et protéger les personnes vulnérables autour de vous

Pour vous aider à vous protéger et à protéger votre entourage en cette période difficile, Nutricia vous accompagne et partage avec vous quelques règles simples de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

7 RÈGLES POUR VOUS PROTÉGER

1 Lavez-vous les mains régulièrement

Le Coronavirus se propage par contact humain. Par conséquent, se laver correctement les mains à l'eau et au savon en frottant pendant plus de 20 secondes est toujours le meilleur moyen de s'en protéger. Alors, faites-en une routine régulière avant les repas, ou lorsque vous venez de l'extérieur.

Qu'est-ce que cela signifie pour vous ? Cela aidera à éliminer toute trace du virus qui pourrait être sur vos mains afin qu'il ne vous infecte pas, et qu'il n'infecte pas les personnes autour de vous. De plus, veuillez appliquer le lavage des mains à toute personne entrant dans le même espace que vous - cela peut inclure la famille, les aides, le facteur, etc.

Directives de l'OMS sur le lavage des mains :
https://www.who.int/gpsc/tools/comment_lavage_des_mains.pdf

2 Gardez une distance sociale

Il est recommandé de minimiser nos visites pour arrêter la propagation du Coronavirus. Par conséquent, veillez à respecter scrupuleusement les consignes gouvernementales de confinement et de distanciation sociale.

Si vous êtes près d'une personne malade, évitez tout contact et maintenez une distance de sécurité d'au moins 1 mètre. Le virus étant véhiculé et transmis par l'Homme il est prouvé que l'éloignement social réduit la propagation du virus.

Qu'est-ce que cela signifie pour vous ? Cela ne signifie pas que vous ne devez pas rester en contact avec vos amis et votre famille. Essayez de trouver d'autres moyens de communiquer, par exemple par téléphone ou via des outils de discussion en ligne (sur Internet).

3 Évitez tout contact avec les yeux, le nez et la bouche

Nous avons tendance à toucher différentes surfaces tout au long de la journée qui peuvent être contaminées par le Coronavirus. Une fois sur nos mains, le moyen le plus simple pour qu'il pénètre dans notre corps est par les yeux, la bouche ou le nez. Nous ne pouvons pas éviter de toucher des surfaces, mais nous pouvons éviter de toucher nos visages et limiter le passage potentiel du virus dans notre corps.

C'est pourquoi il est utile de désinfecter les surfaces les plus touchées - poignées de porte, dessus de table, téléphones portables, télécommandes, volants, rambarde d'escalier, etc.

Essayez également d'éviter de toucher votre visage. Ce n'est pas facile, mais cela peut être fait si vous faites attention à vos gestes.

Qu'est-ce que cela signifie pour vous ? Les surfaces peuvent être contaminées par le Coronavirus et une fois que le virus est sur nos mains, il peut facilement être transféré dans le corps par la bouche, le nez ou les yeux lorsque nous touchons notre visage.

4 Pratiquez une bonne hygiène respiratoire

Assurez-vous que vous et les personnes autour de vous suivez une bonne hygiène respiratoire. Cela signifie se couvrir la bouche et le nez avec votre coude ou un mouchoir lors de la toux ou des éternuements. Jetez ensuite les mouchoirs usagés immédiatement.

Qu'est-ce que cela signifie pour vous ? Les gouttelettes propagent le virus. En respectant une bonne hygiène respiratoire, vous vous protégez ainsi que les personnes qui vous entourent contre les virus tels que le rhume, la grippe et le Coronavirus.

5 Vous vous sentez malade ?

En tant que patient ou personne âgée, si vous présentez les premiers signes du Coronavirus, tels que fièvre, toux et difficultés respiratoires, consultez immédiatement un médecin, mais restez à l'écart de l'hôpital ou de la pharmacie pour éviter une nouvelle propagation de la maladie. Il est préférable de s'isoler, d'appeler le médecin et de suivre les instructions de votre autorité sanitaire locale.

Qu'est-ce que cela signifie pour vous ? Les autorités nationales et locales disposeront des informations les plus récentes sur la situation dans votre région. Appelez avant de rendre visite à votre médecin, il pourra ainsi vous rediriger rapidement vers le bon établissement de santé capable de vous prendre en charge. Cela vous protégera également et empêchera la propagation du virus.

6 Préparez et cuisinez les aliments de manière sûre et hygiénique

Utilisez des planches à découper séparées pour les aliments crus et cuits. Lavez-vous également les mains entre la manipulation des aliments crus et cuits.

Vous n'avez pas à éviter la viande, assurez-vous simplement que toute la viande est bien cuite et manipulée correctement pendant la préparation.

Qu'est-ce que cela signifie pour vous ? Le Coronavirus peut se propager par ingestion. Par conséquent, il est important pour la personne qui prépare les aliments de suivre les procédures de sécurité pendant la cuisson.

En cas d'alimentation par sonde, lavez-vous toujours les mains à l'eau et au savon avant de manipuler l'équipement d'alimentation par sonde. Utilisez toujours la bouteille de nutrition ouverte dans les 24 heures (voir les instructions sur l'étiquette) et changez les kits d'administration (tubulure etc) toutes les 24 heures. Pour plus de détails, référez-vous à la rubrique « Gérer le quotidien / Les règles d'hygiène » du site www.enteraledomicile.fr.

7 Restez informé et suivez les conseils

Il est important de rester vigilant quant aux sources d'informations sur l'épidémie de Coronavirus. Beaucoup d'informations erronées ou fausses circulent. Les informations les plus fiables et les plus récentes sont disponibles sur le site internet de l'OMS et sur les sites officiels du gouvernement français et des autorités sanitaires.

Pour plus d'informations, veuillez visiter :
Le site de l'OMS (Organisation Mondiale de la santé)
Le site de Santé Publique France

Ces informations ne sont pas destinées à remplacer un avis médical professionnel.
Demandez toujours l'avis d'un professionnel de la santé si vous avez des questions ou des préoccupations.