

Protéger les plus fragiles du COVID-19

Le virus est toujours là et nous devons, ensemble, protéger les plus fragiles qui ont plus de risques de développer une forme grave de la maladie. Les proches doivent donc protéger les plus fragiles en adoptant les bons réflexes et en les sensibilisant.

Qui sont les publics les plus à risque de faire des formes graves du COVID-19 ?



**Les personnes
de 65 ans et plus,
même en bonne santé**



**Les femmes enceintes,
au 3^{ème} trimestre
de la grossesse**



Les personnes qui ont des facteurs de risque :

obésité, antécédents cardiovasculaires, diabète, maladie respiratoire chronique comme l'asthme, insuffisance rénale dialysée, cancer évolutif sous traitement (hors hormonothérapie), immunodépression congénitale ou acquise, cirrhose.

Quels réflexes adopter pour protéger les publics à risque ?

Malgré le déconfinement et l'éloignement avec la famille depuis plusieurs semaines, il est recommandé de limiter les visites auprès des publics à risque à celles strictement essentielles:

— Il est recommandé d'éviter au maximum aux publics à risque le contact avec les enfants (il est donc déconseillé de recevoir au domicile des grands-parents les petits-enfants) ;

— Dans le cas contraire, il est recommandé aux publics à risque et aux enfants de limiter tout contact et pratiquer les gestes barrières avec une attention particulière :

Les gestes barrières:



Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter



Éviter de se toucher le visage



Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres



Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades



En complément de ces gestes, porter un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée

Lorsqu'ils sont atteints du COVID, les enfants sont souvent des « porteurs asymptomatiques ». Ne présentant pas de symptômes de la maladie, ils n'en demeurent pas moins contagieux et peuvent exposer les personnes fragiles à un risque de contamination.

Les gestes barrières peuvent être difficiles à respecter en présence d'enfants. Par mesure de prudence, il convient donc de limiter au maximum tout contact avec eux.

Quels conseils donner aux publics à risque pour les sensibiliser ?



À la maison :

- Privilégier la livraison des courses et le télétravail ;
- Limiter les visites et ne pas recevoir des personnes qui présentent des symptômes de la maladie ;
- Pour garder le lien, privilégier la visioconférence et le téléphone ;



À l'extérieur :

- Porter systématiquement un masque ;
- Limiter les sorties à l'essentiel, mais surtout, ne pas renoncer à poursuivre ses soins ;
- Éviter les transports en commun et les endroits avec beaucoup de monde ;
- Respecter scrupuleusement les mesures barrière ;
- Privilégier le lavage des mains régulier ;



Lors de visites au domicile :

- Porter systématiquement un masque, ainsi que votre visiteur et rester à au moins 1 mètre de distance ;
- Limiter les contacts, notamment avec les enfants, et éviter les embrassades ;
- Se laver les mains avant et après avoir mis un masque, et après avoir manipulé des objets ;
- Après son départ, aérer votre logement et nettoyer ce que votre visiteur a pu toucher (poignées de porte, fauteuils, vaisselle...);

Liens utiles



0 800 130 000 (appel gratuit)



GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS