



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

Liberté
Égalité
Fraternité



**Vous avez été en contact avec une personne testée positive au Covid-19,
restez chez vous pendant 7 jours
pour ne pas risquer de contaminer les autres.**

Mais... 7 jours d'isolement, c'est quoi ?

**Une semaine à domicile pour
prendre soin des autres, en prenant soin de soi**



Prendre du temps



Trier/Ranger



**Pratiquer de
l'activité physique**



Bricoler



Cuisiner



Télétravailler

Pourquoi respecter les gestes barrières ?

Porter un masque

Pour éviter les projections de toux qui peuvent être propulsées jusqu'à 50 km/h ! C'est aussi rapide qu'une autruche en pleine course !

Jeter son mouchoir après utilisation

Les microbes peuvent survivre jusqu'à 12h ! C'est autant qu'un vol Paris/Los Angeles.

Se laver les mains

80% des microbes se transmettent par les mains ! Pensez à les laver régulièrement avec du savon ou du gel.

Respecter la distanciation

Pour éviter les postillons ! Savez-vous que le record de propulsion d'un microbe en plein éternuement est d'environ 6 mètres ! C'est plus que la hauteur de 2 étages d'un immeuble !

Aérer régulièrement vos lieux de vie

Une ventilation dans toutes les pièces de vie 3 fois par jour pendant 10 minutes minimum peut réduire considérablement le risque d'être contaminé par un microbe.