

Comment se Protéger et Protéger les Autres

Version accessible: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

Savoir comment ça se propage



- Il n'y a actuellement pas de vaccin contre la maladie du coronavirus 2019 (COVID-19).
- **La meilleure façon d'empêcher la maladie est d'éviter d'être exposé à ce virus.**
- On pense que le virus se propage principalement de personne en personne.
 - » Entre les personnes qui sont en contact rapproché les unes avec les autres. (dans environ 6 pieds)
 - » Par les gouttelettes respiratoires produites lorsqu'une personne infectée tousse, éternue ou parle.
 - » Ces gouttelettes peuvent atterrir dans les bouches ou nez des personnes à proximité, ou peuvent possiblement être inhalées dans les poumons.
 - » Certaines études récentes ont suggéré que le COVID-19 peut être propagé par les personnes qui ne manifestent pas de symptômes.

Tout le monde doit

Lavez-vous fréquemment les mains



- **Se laver souvent les mains** avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes, surtout après avoir été dans un lieu public ou après s'être mouché le nez, toussé ou éternué.
- Si l'eau et le savon ne sont absolument pas disponibles, **utilisez un désinfectant qui contient au moins 60% d'alcool**. Mettez-en dans toutes les surfaces de vos mains, puis frottez-les jusqu'à ce qu'elles soient sèches.
- **Évitez de toucher vos yeux, nez et bouche** avec des mains non-lavées.

Évitez

les contacts rapprochés



- **Limitez autant que possible le contact avec les autres.**
- **Évitez le contact rapproché** avec les personnes qui sont malades.
- **Mettez une distance entre vous et les autres personnes.**
 - » Souvenez-vous que certaines personnes asymptomatiques peuvent propager le virus.
 - » Ceci est particulièrement important pour **les personnes qui courent un risque plus élevé de tomber malades** www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html

Traduit par The Spanish Group LLC un service de traduction de documents. La traduction de ce document est fournie à titre courtois par The Spanish Group qui n'est pas affilié au CDC.

[CDC Logo]

Translated by The Spanish Group LLC a document translation service. This document translation is provided as a courtesy by The Spanish Group which is not affiliated with the CDC.

<https://www.thespanishgroup.org>

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

Couvrez-vous la bouche avec un masque en tissu lorsque vous êtes entourés



- **Vous pouvez propager le COVID-19 aux autres**, même si vous ne vous sentez pas malade.
- **Tout le monde doit porter un masque en tissu dans les lieux publics**, et en présence des personnes qui n'habitent pas dans la même maison, surtout quand la distanciation sociale est difficile à maintenir.
 - » Les masques en tissu ne doivent pas être portés par les enfants de moins de 2 ans, ainsi que toute personne en difficulté respiratoire, inconsciente, inapte ou incapable d'enlever le masque sans assistance.
- **Le masque en tissu est censé protéger les autres personnes**, au cas où vous êtes infecté.
- N'utilisez **PAS** un masque destiné au personnel médical.
- Continuez à **garder environ 6 pieds entre vous et les autres**. Le masque en tissu ne remplace pas la distanciation sociale.

Couvrez la toux et les éternuements



- **Couvrez toujours votre bouche et votre nez** avec un mouchoir quand vous toussiez ou éternuez, ou utilisez le creux de votre coude.
- **Jetez les mouchoirs utilisés** dans la poubelle.
- **Lavez-vous immédiatement les mains** avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes. Si l'eau et le savon ne sont absolument pas disponibles, nettoyez vos mains avec un désinfectant qui contient au moins 60% d'alcool.

Nettoyez et désinfectez



- **Nettoyez ET désinfectez quotidiennement les surfaces fréquemment touchées.** Cela inclut les tables, les poignées de portes, interrupteurs, comptoirs, poignées, bureaux, téléphones, claviers, toilettes, robinets et éviers. www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html
- **Si les surfaces sont sales, nettoyez-les:** utilisez un détergent ou de l'eau et du savon avant de désinfecter.
- **Ensuite, utilisez un désinfectant pour maison.** Vous pouvez voir une liste ici: [EPA-registered household disinfectant](https://www.epa.gov/pesticide-registration/epa-registered-household-disinfectant).

Traduit par The Spanish Group LLC un service de traduction de documents. La traduction de ce document est fournie à titre courtois par The Spanish Group qui n'est pas affilié au CDC.

Translated by The Spanish Group LLC a document translation service. This document translation is provided as a courtesy by The Spanish Group which is not affiliated with the CDC.