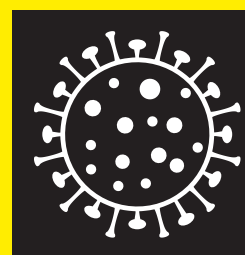


Coronavirus COVID-19



Coronavirus
COVID-19
Public Health
Advice



Pour ralentir la propagation du coronavirus, il est demandé aux personnes vulnérables de se confiner totalement

Pour les personnes à risque, nous recommandons spécifiquement le **confinement total**.

Qui doit se confiner totalement?

- > Les personnes âgées de 70 ans ou plus
- > Les personnes en maison de retraite ou en soins de longue durée
- > Les personnes souffrant de problèmes médicaux graves les rendant vulnérables, notamment si elles ont reçu une greffe d'organe, suivent un traitement contre le cancer, sont atteintes d'une maladie respiratoire grave, d'une maladie rare augmentant le risque d'infection, ou les femmes enceintes atteintes d'une cardiopathie importante.

Que signifie le confinement total?

Cela signifie que vous devez rester chez vous en permanence et éviter tout contact direct. Cette mesure s'applique initialement aux deux prochaines semaines. Votre famille, les aidants/soignants, vos voisins et les services publics s'assureront que vous bénéficiez de toute l'aide nécessaire.

À faire

- > Rester chez vous en permanence
- > Vous faire livrer de la nourriture ou des médicaments à votre porte
- > Si vous avez un jardin ou un balcon, passer du temps en extérieur pour prendre l'air
- > Garder contact avec les autres par téléphone ou en ligne si vous disposez d'un accès à Internet
- > Rester mobile en évitant de rester assis et en bougeant le plus possible
- > Essayer de faire des choses que vous appréciez en intérieur

À ne pas faire

- > Quitter votre domicile et votre jardin
- > Recevoir des visiteurs chez vous, sauf s'il s'agit d'aidants/soignants essentiels

Si vous vivez avec une personne qui doit rester confinée

Bien que cela soit difficile, essayez de rester à 1 m de distance de toute personne vulnérable vivant avec vous.

Où trouver de l'aide?

- > Le gouvernement a demandé à chaque conseil de comté (county council) ou autorité locale de mettre en place des aides pour l'accès à la nourriture, aux produits essentiels et aux médicaments
- > ALONE propose une ligne d'assistance téléphonique ouverte 7 jours/7 de 8h00 à 20h00 au 0818 222 024
- > Vous pouvez contacter HSE Live au 1850 24 1850 pour toute information et recommandation relatives aux services de santé
- > Pour obtenir des informations factuelles actualisées sur le coronavirus, consultez le site hse.ie

Nous devons tous appliquer ces 6 gestes barrières pour prévenir le coronavirus



Arrêter

le serrage de main et les embrassades pour saluer



S'éloigner

d'au moins 2 mètres des autres, en particulier s'ils sont susceptibles d'être malades



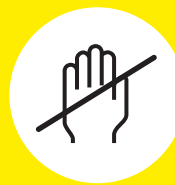
Se laver

les mains soigneusement et régulièrement pour éviter la contamination



Se couvrir

la bouche et le nez en utilisant le coude ou un mouchoir en cas de toux ou d'éternuement et jeter le mouchoir immédiatement



Éviter

de se toucher les yeux, le nez ou la bouche si les mains ne sont pas lavées



Nettoyer

et désinfecter les objets et surfaces fréquemment touchés

La protection contre le coronavirus est entre nos mains.