



## MESURES BARRIERES - RESTONS VIGILANTS PERSONNES A RISQUE DE FORME GRAVE DE COVID19

A appliquer pour réduire le risque de transmission du virus :

**PAR TOUTES LES PERSONNES A RISQUE ET LEUR(S) VISITEUR(S)**  
y compris ceux qui ont été atteints du COVID 19  
**SUR L'ENSEMBLE DU TERRITOIRE**

### LES PERSONNES A RISQUE

- Personnes âgées de 65 ans et plus
- Personnes avec des antécédents cardiovasculaires
- Diabétiques non équilibrés ou présentant des complications
- Personne ayant une pathologie chronique respiratoire
- Insuffisant rénaux chroniques dialysés
- Malades atteints de cancer évolutif
- Personnes présentant une obésité (IMC >30)
- Personnes avec une immunodépression congénitale
- Malades atteints de cirrhose au stade B
- Personnes présentant un syndrome drépanocytaire
- Femmes enceintes au 3<sup>ème</sup> trimestre de grossesse

### LE PORT DU PĀRURU VAHA

(Masque grand public)

- Porter systématiquement un masque grand public en présence de visiteurs ou lors des sorties à l'extérieur
- Le visiteur porte un masque grand public
- Il doit couvrir le nez, la bouche et le menton
- Il doit être bien ajusté
- Il doit être **changé toutes les 4 heures**
- Se laver les mains avant et après l'avoir utilisé
- Il ne doit pas être touché durant son utilisation
- Le port du masque ne dispense pas de respecter les mesures barrières
- S'il est en tissu, il doit être **lavé** à 60°C pendant au moins 30 minutes

### LA DISTANCIATION SOCIALE OU PHYSIQUE

**Limiter les déplacements en zone de forte population**

**Eviter les contacts avec des personnes pouvant les contaminer**

Respecter une distance physique d'au moins 1 m avec les autres personnes (ou une surface d'environ 4m<sup>2</sup>) autant à l'intérieur qu'à l'extérieur et **systématiquement avec un masque**

### RECEVOIR DES VISITES A DOMICILE :

- Limiter les visites à celles strictement essentielles
- N'autoriser qu'une seule personne par visite
- Eviter les visites de personnes présentant des signes respiratoires ou d'enfants
- Appliquer scrupuleusement les mesures barrières et la distanciation physique :
  - Respecter la distance d'au moins 1 m (ou une surface d'environ 4m<sup>2</sup>)
  - Ne pas serrer la main ou s'embrasser
  - Ne pas toucher d'objets ou surfaces
  - La personne à risque porte un masque chirurgical ou un pāuru vaha
  - Le visiteur effectue un lavage des mains en arrivant et porte un pāuru vaha
- La pièce dans laquelle la personne reçoit un visiteur doit être ventilée après son passage durant 10 à 15 minutes

### L'HYGIENE DES MAINS

- Mesure la plus efficace pour prévenir la transmission croisée du virus
- Privilégier le lavage régulier des mains (une fois par heure) à l'eau et au savon pendant 30 secondes puis sécher avec une serviette propre
- Sans point d'eau accessible, utiliser de la solution hydroalcoolique
- Pour une meilleure efficacité, respecter les 7 étapes et un temps de 30 secondes
- Prévoir un flacon de solution hydro-alcoolique pour les déplacements

#### Quand ?

- **Après** toute manipulation du masque
- **Avant** de préparer les repas, les servir ou les consommer
- **Avant** de sortir de chez soi
- **Après** d'être mouché, avoir toussé ou éternué, être allé aux toilettes
- **Après** avoir rendu visite à une personne
- **Après** chaque sortie à l'extérieur, avoir pris les transports en commun