



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^{ème} 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 4m²) 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 4m²)
 - 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