

# LES MESURES BARRIÈRES

## PERSONNES À RISQUE ET LEURS VISITEURS

(y compris ceux qui ont été atteints du COVID-19)

### LES PERSONNES À RISQUE

- Personnes âgées de 65 ans et plus
- Personnes avec des antécédents cardiovasculaires
- Diabétiques non équilibrés ou présentant des complications
- Personnes 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 trépanocyttaire
- Femmes enceintes au 3e trimestre de grossesse

**1**

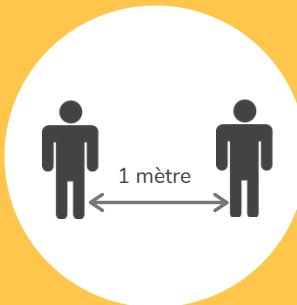
PORTEZ  
SYSTÉMATIQUEMENT UN  
MASQUE



- Il doit couvrir **le nez, la bouche et le menton** ;
- Il doit être bien ajusté ;
- Lavez-vous les mains avant et après l'avoir utilisé ;
- Il ne doit pas être touché durant son utilisation ;
- Il doit être changé toutes les 4 heures ;
- S'il est en tissu, il doit être lavé à 60° pendant au moins 30 minutes ;
- Le port du masque ne dispense pas de respecter les mesures barrières.

**2**

APPLIQUEZ UNE  
DISTANCIATION  
SOCIALE ET PHYSIQUE



- **Limitez les déplacements en zone hautement fréquentée** ;
- **Évitez les contacts avec des personnes pouvant être contaminées** ;
- Respectez une **distance physique** d'au moins **1 mètre entre vous et les autres** (ou ayez une surface libre de 4 m<sup>2</sup>) autant à l'intérieur qu'à l'extérieur ;
- Portez systématiquement un MASQUE.

**3**

VEILLEZ À VOTRE  
HYGIÈNE DES MAINS



- **LAVEZ-VOUS LES MAINS :**
  - **UNE FOIS TOUTES LES HEURES ;**



**PENDANT 30 SECONDES ;**



- **EN RESPECTANT LES 7 ÉTAPES ;**
- Séchez-vous les mains à l'aide d'une serviette propre à usage unique

#### QUAND ?

- Avant de préparer les repas, de les servir et les consommer ;
- Avant de sortir de chez soi ;
- Après s'être mouché, avoir toussé ou éternué ;
- Après chaque sortie à l'extérieur.

**4**

RECEVOIR  
DES VISITES  
A DOMICILE



- Limitez les visites à celles strictement essentielles, évitez les visites d'enfants ou de personnes présentant des signes respiratoires ;
- Appliquez scrupuleusement les mesures barrières (hygiène de main et port du masque) et la distanciation physique (ne pas se serrer la main, se faire d'accolade ou se faire la bise) ;
- La pièce dans laquelle la personne reçoit un visiteur doit être ventilée après son passage durant 10 à 15 minutes ;
- Favorisez les activités de plein air.



CELLULE DE CRISE  
POLYNÉSIE FRANÇAISE — COVID-19

Ministère de la santé et de la prévention  
Direction de la santé