



Enfin,

On ne fait les courses qu'1 fois par semaine (ça va faire des économies !)

On peut sortir, avec ou sans le chien, de préférence quand il n'y a personne dehors (cela évite le port du masque)

On n'oublie pas l'attestation (remplie, c'est mieux).

Si vous avez des soucis de santé (du diabète, asthme ou autre), demandez à quelqu'un d'autre de faire les courses (et de sortir le chien) avec votre cabat

Et les courses ?

- Lavez-vous SOIGNEUSEMENT les mains avant de partir ET en rentrant : encore plus efficace que des gants (et hop !)
- Ne mettez pas vos bijoux, cela évite de les contaminer, (en plus vous risquez de les perdre !)
- Dans le magasin, évitez de vous toucher le visage ou les cheveux,
- Au retour :
 - Enlevez les chaussures (mettez les pantoufles que Tante Lulu vous a offertes à Noël)
 - LAVAGE DE MAIN
 - Jetez les emballages (surtout pour ce qui va au frigo), ou nettoyez les avec de l'essuie-tout humide ou imbibé d'alcool ménager
 - Pour ce qui ne va pas au frigo, vous pouvez aussi le laisser un jour ou deux au garage ou sur le balcon, le virus n'y survivra pas !
 - Et RE-LAVAGE de mains.

On doit TOUS rester à la maison, ne plus se serrer la main, ne plus faire de bises (même à la maison), mais toujours se faire coucou par téléphone (important !), se laver les mains très, très souvent et soigneusement !

Comme ça, vous risquez moins d'attraper le virus !!

(et de le transmettre à la voisine, au docteur, à la pharmacienne, au boulanger, à la caissière, à votre pote Gégé, à Tante Lulu, au facteur, à cousine Nono, au gendarme, à votre copine Béa, etc, etc.....)

Un petit mot des
médecins de
Colomiers...



Coronavirus

- **2 traitements efficaces aujourd'hui :**
Confinement accompagné & Réanimation



Le taux exact de guérisons n'est pas connu
MAIS pas de panique

- La plupart des patients ont juste les signes d'une « grippe » (toux, fièvre, nez qui coule)
- D'autres personnes ne vont pas en réanimation mais doivent être hospitalisées
- Un certain nombre de personnes ont besoin de la réanimation (et c'est pas drôle d'être patient en réanimation...)
- **D'autres enfin, on ne sait pas combien, n'ont aucun signe, ne savent pas qu'elles ont le virus et peuvent néanmoins le transmettre...**

Appeler le médecin si vous avez l'un de ces symptômes (même léger)

- Un poids sur la poitrine, une respiration rapide, un essoufflement,
- Une grande fatigue, des courbatures,
- Une toux
- De la fièvre
- Très sommeil, des maux de tête, mal aux yeux, les yeux qui coulent, le nez bouché
- Perdu l'odorat ou le goût
- De la diarrhée

Il vous proposera un rendez-vous ou une téléconsultation (si, si, il est très télégénique)

Et surtout en attendant son avis n'allez pas travailler ou faire vos courses pour ne pas risquer de transmettre le virus

Si le médecin ou l'infirmière vient chez vous

- Avant qu'ils arrivent, aérez bien la pièce pendant 15 min.
- Si vous avez un masque, mettez le

Si le médecin pense que c'est un Covid 19 sans gravité

- Il faudra rester tout seul (mais avec un bon livre), dans une chambre si vous êtes plusieurs à la maison et suivre les recommandations de votre médecin
- Avoir du linge qui ne servira qu'à vous (serviettes, draps)
- Si vous êtes isolé, dites-le lui et signalez-vous au CCAS de la mairie

Et la cuisine (miam !)?



Bien laver les fruits et les légumes à l'eau du robinet et les essuyer

- Pour la cuisson, un feu moyen pendant 5 min. suffit à détruire le virus, plus longtemps : c'est à votre goût
- MAIS, on peut continuer à manger ses fruits crus, c'est mieux de les peler
- Le pain, on peut le chauffer au four 5 min à 60 degrés ou au grille-pain.

En fait le virus n'est pas DANS les aliments mais SUR les aliments. Par exemple, si vous êtes malade, évitez absolument de toucher le pain directement



Et le ménage ?

- **Pour les sols**, il vaut mieux éviter l'aspirateur et passer plutôt un bandeau de lavage jetable avec détergent et rincer
- **Pour les surfaces** : nettoyez avec le détergent habituel puis passez de l'alcool ménager (le vinaigre n'est pas efficace sur les virus et l'eau de Javel, c'est pas top pour la peau)
- **L'alcool ménager**, c'est bien aussi pour les poignées de porte, les interrupteurs, les claviers d'ordinateurs, bref tout ce qu'on touche souvent (pas sur le nez quand même...)
- **Pour le téléphone**, passer plutôt une lingette désinfectante (c'est fragile, ces objets...)
- **Pour les WC**, c'est mieux d'abaisser le couvercle avant de tirer la chasse (le virus peut être dans les selles)
- **Pour le linge**, ne pas le secouer, ne pas le plaquer contre soi, le laver à 60° si possible (pas le pull tricoté par Tante Lulu quand même).
- **Si quelqu'un est malade à la maison**, laver son linge à part (il s'occupe lui-même de le mettre en machine)



Ce sont les gouttelettes du nez et de la bouche,

qu'on récupère aussi sur les mains quand on se frotte le visage,

qu'on éparpille ensuite sur les objets et surfaces,

et qui contiennent ce fichu virus (le surnois) !