

## Conduite à tenir

**Vous avez des symptômes (toux, fièvre) qui vous font penser au Covid-19 :**

- ▶ Restez à domicile
- ▶ Evitez les contacts
- ▶ Appelez un médecin avant de vous rendre à son cabinet (vous pouvez également bénéficier d'une téléconsultation)

**Si vos symptômes s'aggravent avec des difficultés respiratoires et des signes d'étouffement :**

- ▶ **Appelez le 15**
- ▶ Ne vous déplacez surtout pas chez votre médecin ou aux urgences

## Coronavirus : comment limiter la propagation du virus pour se protéger soi et les autres ?

L'action de tous est indispensable pour freiner la propagation du virus. Des gestes simples et de bon sens doivent être adoptés par tous pour préserver sa santé et celle de son entourage :

- ▶ **Se laver les mains très régulièrement,**
- ▶ **Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir,**
- ▶ **Utiliser des mouchoirs à usage unique,**
- ▶ **Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades,**
- ▶ **Demeurer à au moins 1 mètre d'autrui,**
- ▶ **Rester chez soi**
- ▶ **Les déplacements sont interdits sauf dans les cas suivants et uniquement à condition d'être munis d'une attestation pour :**
  - Se déplacer de son domicile à son lieu de travail dès lors que le télétravail n'est pas possible,
  - Faire ses achats de première nécessité dans les commerces de proximité autorisés,
  - Se rendre auprès d'un professionnel de santé,
  - Se déplacer pour la garde de ses enfants ou pour aider les personnes vulnérables, ou pour un motif familial impérieux, dûment justifié, à la stricte condition de respecter les gestes barrières,
  - Faire de l'exercice physique uniquement à titre individuel, autour du domicile et sans aucun rassemblement

**Le numéro vert national pour toutes questions non-médicales : 0800 130 000 (appel gratuit)**

**La source de référence pour des informations fiables sur la situation :**

**Site du Gouvernement : [www.gouvernement.fr/info-coronavirus](http://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)**

**Contact presse :**

**Agence régionale de santé Nouvelle-Aquitaine**

**N° presse dédié Coronavirus : 06 65 24 84 60**

**[ars-na-communication@ars.sante.fr](mailto:ars-na-communication@ars.sante.fr)**