

Se laver les mains et conserver une bonne hygiène (MAINS)

Tout le monde doit se laver régulièrement les mains.

Lavez-vous fréquemment les mains avec du savon et de l'eau chaude pendant au moins 20 secondes. Rincez et séchez soigneusement. Utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool si le savon et l'eau ne sont pas disponibles. Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche.

Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir jetable lorsque vous toussiez ou éternuez. Jetez vos mouchoirs dans une poubelle en plastique et lavez-vous immédiatement les mains avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes. Rincez et séchez soigneusement.

Masques pour le visage (VISAGE)

Les masques pour le visage ont été introduits dans notre vie quotidienne et, conformément à la loi, vous devez porter un masque pour le visage dans les espaces publics fermés. Cela signifie que vous devez en porter un si vous êtes dans un magasin, une banque, un bureau de poste, un service à emporter ou dans les transports en commun - cela inclut les taxis. Vous devez également en porter un dans les lieux de culte, les musées, les cinémas, votre cabinet de médecin généraliste, la pharmacie et l'hôpital. En somme, n'importe où à l'intérieur en présence d'autres membres du public.

Il y a des occasions où vous pouvez retirer votre masque pour le visage, par exemple pour prendre des médicaments, ou si vous mangez ou buvez dans un café, un restaurant ou un pub.

Et il y a des personnes qui n'ont pas besoin d'en porter un - les enfants de moins de 11 ans et si vous souffrez d'un problème de santé, d'un handicap ou d'un problème de santé mentale impliquant que vous ne pouvez pas vous couvrir le nez et la bouche.

Parfois, un agent de police, un employé de magasin ou une personne qui utilise la lecture labiale pour communiquer vous demandera peut-être d'enlever votre masque pour le visage - cela est autorisé.

Mais pour la majorité d'entre nous, le port d'un masque pour le visage est essentiel pour aider à stopper la propagation de la Covid-19.

Il existe des masques pour le visage à usage unique qui doivent être portés une seule fois, puis jetés, ou des masques réutilisables qui peuvent être lavés et portés à nouveau.

Les masques réutilisables prêts à l'emploi sont largement disponibles ou vous pouvez fabriquer les vôtres, en utilisant un matériau respirant tel que le coton. **Les masques pour le visage avec un évent intégré ne sont pas recommandés car ils ne sont pas efficaces.**

Cependant, vous pouvez également utiliser une écharpe, un bandana ou un vêtement religieux - tel qu'un Niqab ou une Burka - à condition qu'ils recouvrent bien votre nez, votre bouche et le côté de votre visage et soient fabriqués avec un matériau solide (**coton ou soie, pas de tulle**).

Quel que soit le masque pour le visage que vous choisissiez, vous devez vous laver les mains avant de le mettre, avant de le retirer et de nouveau après.

Ne touchez pas votre visage et utilisez les élastiques derrière vos oreilles pour le mettre et l'enlever en toute sécurité afin d'éviter la propagation des germes.

CONSEILS CLÉS :

- Vous pouvez laver un masque pour le visage réutilisable avec votre lessive normale.
- Lavez-le tous les jours, après chaque utilisation.
- Essayez-le avant de sortir pour vous assurer que vous êtes à l'aise avec, pour éviter de le toucher et de le réajuster lorsque vous sortez.
- Continuez à suivre les directives de distanciation sociale même lorsque vous portez un masque pour le visage (distance de sécurité de 2 mètres si possible).
- Lavez-vous souvent les mains et pendant au moins 20 secondes à chaque fois.

- Si vous avez des symptômes, restez chez vous et réservez immédiatement un test. Ne quittez en aucun cas votre domicile, même en portant un masque pour le visage.
- Une fois retiré, rangez votre masque pour le visage réutilisable dans un sac en plastique jusqu'à ce que vous ayez l'occasion de le laver.

DISTANCIATION

Le coronavirus peut se propager à travers de minuscules gouttelettes sortant de votre nez et de votre bouche.

Le fait de porter un visage couvrant le nez et la bouche réduit la propagation des gouttelettes porteuses du virus. Cela signifie que si vous êtes porteur-se, vous êtes moins susceptible de le transmettre à d'autres.

Des gouttelettes plus grosses peuvent se répandre sur d'autres personnes ou sur des surfaces qu'elles touchent. La propagation du virus à travers des gouttelettes est plus susceptible de se produire lorsque vous êtes à moins de 2 m l'un de l'autre.

De plus petites gouttelettes appelées aérosols peuvent rester dans l'air pendant un certain temps, surtout s'il n'y a pas de ventilation.

Ainsi, lorsque vous vous trouvez avec des personnes ne faisant pas partie de votre foyer, vous devez vous éloigner d'au moins 2 m.

Quels sont les symptômes de la Covid-19 ?

« Les principaux symptômes de la Covid-19 sont une toux nouvelle et continue, une température élevée ou une perte ou un changement d'odorat ou de goût. Si vous présentez l'un de ces symptômes, veuillez vous isoler immédiatement pendant 10 jours et réserver un test. Toute personne vivant avec vous doit également s'isoler pendant 14 jours. »

Que dois-je faire si j'ai des symptômes ?

« Si vous ou un membre de votre foyer présentez des symptômes de la Covid, la première chose à faire est de rester chez vous et de réserver immédiatement un test. Si votre test s'avère positif ou si vous avez été en contact étroit avec une personne dont le test est positif, le service Test and Trace du NHS vous contactera et vous expliquera ce que vous devez faire par la suite. Veuillez répondre à ses appels et lui donner les informations dont il aura besoin. »

Comment réserver un test ?

« Il existe différentes manières de réserver un test. Vous pouvez réserver en ligne - <https://www.gov.uk/get-coronavirus-test> - et vous rendre dans un centre de test en voiture. Ou vous pouvez demander qu'un kit de test vous soit envoyé à votre domicile. N'oubliez pas que le service de test en voiture est uniquement sur rendez-vous à Bolton. Si vous n'avez pas accès à Internet, vous pouvez réserver un test par téléphone en appelant le 119. Les tests sont désormais disponibles pour tous, pas seulement pour les travailleurs essentiels, ainsi que pour les personnes de tous âges. »

Qu'est-ce que l'isolement ?

« L'isolement signifie que vous devez rester chez vous. Vous et les personnes de votre foyer ne devez pas quitter le domicile pour quelque raison que ce soit. Pas même pour acheter de la nourriture ou pour obtenir des articles essentiels - ou même pour faire de l'exercice à l'extérieur de chez vous. Il est très important que vous ne laissiez pas entrer chez vous des personnes qui ne vivent normalement pas avec vous. Si vous présentez les symptômes de la Covid, vous et votre foyer devez immédiatement vous isoler et réserver / effectuer un test. Si vous avez été contacté-e par le programme Test and Trace du NHS, vous devez également vous isoler. L'isolement est vraiment important pour empêcher la propagation du virus et pour protéger la vie de nos proches. Si nous voulons vaincre le virus et reprendre une vie normale, nous devons tous faire des efforts. Cela signifie suivre les règles, s'isoler et se faire tester si nous présentons des symptômes.

Qu'est-ce que le programme Test and Trace du NHS ?

« Le programme Test and Trace du NHS est l'un des principaux moyens de nous aider à ralentir la propagation de la Covid et à reprendre une vie normale. Cela signifie tester les personnes qui présentent des symptômes, puis rechercher toutes les personnes avec lesquelles elles ont été en contact étroit. Donc, si vous avez été testé-e positif-ve, ou si vous avez été en contact avec quelqu'un qui a été testé positif, veuillez vous isoler et arrêter la propagation du virus. Veuillez collaborer avec l'équipe Test and Trace du NHS lorsqu'elle vous contactera et lui fournir toutes les informations dont elle aura besoin. »

Qu'en est-il des remèdes maison ou des thérapies alternatives ?

« Il n'existe actuellement aucun médicament homologué pour soigner la Covid-19. L'Organisation mondiale de la santé coordonne les efforts de développement et d'évaluation des médicaments pour traiter la Covid-19.

Les études nationales et internationales indiquent toutes que les principales mesures de prévention sont la meilleure défense contre la propagation du virus : se laver les mains, respecter la distanciation, porter un masque pour le visage, rester chez soi en cas de symptômes, et se faire tester. »