

Covid-19 Les bons gestes sur l'espace public



Dans le contexte du déconfinement et de reprise progressive de l'activité économique, Toulouse Métropole rappelle les gestes de propreté nécessaires à la salubrité publique.

Il est donc essentiel d'adopter et de relayer auprès de vos proches, les recommandations données par les différents ministères et par Toulouse Métropole
[CampagneGestesCovid-HD.pdf](#)

Quels sont les bons gestes à adopter :

- * Se laver régulièrement et soigneusement les mains au moyen de savon ou en cas d'impossibilité, utiliser un gel hydroalcoolique,
- * Utiliser des mouchoirs à usage unique pour se moucher et tousser,
- * Evitez les contacts directs tels que : embrassades, accolades ou poignées de mains,
- * Dans les locaux veiller à aérer régulièrement,
- * Contacter le 15 dès l'apparition de symptômes.

Quels sont les recommandations sanitaires, si vous avez été en contact avec un personne atteinte du COVID-19 (coronavirus), dans les 14 jours suivants :


- * Surveillez votre température 2 fois par jour,
- * Surveillez l'apparition de symptômes d'infection respiratoire (toux, difficultés à respirer,
- * Portez un masque chirurgical lorsque vous êtes en face d'une autre personne et lorsque vous devez sortir,
- * Lavez-vous les mains régulièrement ou utilisez une solution hydroalcoolique,
- * Evitez tout contact avec les personnes fragiles : femmes enceintes, malades chroniques, personnes âgées...),
- * Evitez de fréquenter des lieux où se trouvent des personnes fragiles : hôpitaux, maternités, structures d'hébergement pour personnes âgées...),
- * Evitez toute sortie non indispensable (grands rassemblements, restaurants, cinéma...).

En cas de signes d'infection, fièvre ou sensation de fièvre, toux, difficultés à respirer :

- * Contactez par téléphone le Samu Centre : 15,
- * Ne vous rendez pas directement chez le médecin ni aux urgences de l'hôpital, pour éviter toute potentielle contamination.
- * Evitez tout contact avec votre entourage.

Ces consignes peuvent évoluer en fonction du niveau du plan de lutte mis en place par l'Etat.

Quelques adresses et numéros utiles :

- 
- * Site : diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/
 - * Site gouvernemental : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>
 - * Pour toute information générale, tél : 0 800 130 000 (7j/7 et de 9h à 19h.)
 - * Samu : 15