



Covid-19: Mesures de précaution

Pour protéger votre santé et celle de votre entourage, nous vous recommandons d'adopter les bons gestes afin de limiter la propagation du virus COVID-19.

Les bons gestes à adopter :

- Se laver les mains très régulièrement.
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir.
- Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades
- Utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter.

Pour ce qui est du **port du masque chirurgical**, il n'est pas recommandé sans présence de symptômes. Les « gestes barrières » sont suffisamment efficaces.



Numéro Vert :

Un numéro vert répond à vos questions sur le Coronavirus COVID-19 en permanence, 24h/24 et 7j/7 : 0 800 130 000.

Attention, la plateforme téléphonique n'est pas habilitée à dispenser des conseils médicaux, si vous présentez des signes d'infections respiratoires dans les 14 jours suivant, il faut [contacter le 15](#) ou le 114 pour les personnes ayant des difficultés à parler ou entendre.

Les symptômes du Coronavirus COVID-19 :

Les symptômes principaux sont la fièvre ou la sensation de fièvre et des signes de difficultés respiratoires de type toux ou essoufflement.

La transmission du virus :

La maladie se transmet par les **postillons** (éternuements, toux). On considère donc qu'un **contact étroit avec une personne malade est nécessaire pour transmettre la maladie** : même lieu de vie, contact direct à moins d'un mètre lors d'une toux, d'un éternuement ou une discussion en l'absence de mesures de protection. Un des vecteurs privilégiés de la transmission du virus est le contact des mains non lavées.

Personnes les plus à risques :

Comme pour beaucoup de maladies infectieuses, les personnes souffrant de maladies chroniques (hypertension,

diabète), les **personnes âgées** (plus de 70 ans), **immunodéprimées** ou **fragiles** présentent un risque plus élevé.

La période d'incubation :

Le délai d'incubation, période entre la contamination et l'apparition des premiers symptômes. Le délai d'incubation du coronavirus COVID-19 **est de 3 à 5 jours en général**, il **peut toutefois s'étendre jusqu'à 14 jours**. Pendant cette période le sujet peut être contagieux: il peut être porteur du virus avant l'apparition des symptômes ou à l'apparition de signaux faibles.

Les questions les plus fréquentes

Toutes les réponses aux questions que vous vous posez sont disponibles directement sur le [site web du Gouvernement](#).

[Les mesures prises par le Conseil départemental de la Mayenne](#)