Dernière mise à jour : 09/04/2020

Je te protège, tu me protèges.

Changez d'avis et passez de "comment me protéger de Covid-19" à "comment ne pas propager covid-19".

Supposons : Je suis infecté sans symptômes.
Objectif : je ne répandrai pas le covid-19.

Mangez bien, dormez bien, riez beaucoup !

Vous n'avez pas assez de masques ?
Les masques peuvent être réutilisés.
Lavez ou vaporisez des désinfectants !
*Si vous avez suffisamment de masques, changez-les !

Anecdotes à propos du virus

Les virus sont transmis par la toux, la salive et l'expiration.
La salive et la toux affectent les personnes se trouvant à proximité, mais cela peut être évité si les personnes infectées portent un masque.
L'expiration sans salive, n'est pas la cause de transmission du virus.

Ouvrez vos fenêtres !

Aérez votre pièce.
Évitez d'inspirer par la bouche, sinon le virus s'introduit profondément dans les poumons.

Lorsque vous êtes à l'extérieur, évitez de vous toucher le visage... !

Important ! Vos mains sont pleines de virus.
Évitez de toucher vos yeux, nez et bouche.
Ne vous grattez jamais votre nez !

Si vous devez vous toucher le visage lorsque vous êtes dehors...

Veillez à vous laver les mains avant de vous toucher le visage.
Si vous ne pouvez pas vous laver les mains, assurez-vous d'utiliser un spray désinfectant, des lingettes humides ou une serviette mouillée.

Quand vous rentrez chez vous... !

Lavez-vous les mains immédiatement.
Si vous avez un spray désinfectant, vaporisez-le, essuyez également les poignées de porte.
Prenez une douche et/ou un bain dès que possible.

Lorsque vous rencontrez quelqu'un... !

Lorsque vous parlez à quelqu'un, portez un masque.
Lorsque vous partagez un repas avec quelqu'un, savourez vos repas et ne lui parlez pas.
Vous pouvez lui parler après avoir mangé et bu, lorsque vous portez votre masque.

Référence : https://twitter.com/takavet1 (dernière mise à jour 01/04/2020)
Takayuki Miyazawa. Institut des sciences médicales et de la vie aux frontières, Université de Kyoto
* Cet avis peut (et devrait !) être distribué et reproduit tant qu'il n'est pas modifié.
Le fichier PDF de cette notice est disponible ici : https://o202n006.wixsite.com/fiyer *
Conçu et organisé par Hiroko Okada / Traduit par Vincent, Mika et Hiromi