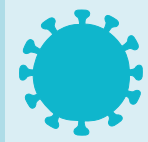


C'est une période remplie d'incertitude, mais avec quelques renseignements et conseils simples, vous pouvez rester en bonne santé et trouver les moyens de prendre soin de vous-même, de votre famille et de vos amis.

Qu'est-ce que le coronavirus ?



La maladie à coronavirus COVID-19 est une maladie causée par un virus appartenant à une grande famille de virus connus sous le nom de coronavirus. Le virus à l'origine du coronavirus COVID-19 peut affecter à la fois les animaux et les humains.

Pour plus d'informations consultez : www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019



Chez l'homme, il peut provoquer des infections respiratoires, allant d'un simple rhume jusqu'à des états plus sévères, comme la pneumonie, le syndrome respiratoire aigu sévère et peut parfois entraîner la mort.



Certaines personnes sont infectées mais ne développent aucun symptôme et ne se sentent pas malades. La plupart des gens (**environ 80 %**) se remettent de la maladie sans avoir besoin de traitement spécial. Si vous vivez avec le VIH, vous pouvez être plus vulnérable au COVID-19 et voir plus de mal à vous en remettre.

Les principaux symptômes du COVID-19



Une toux sèche

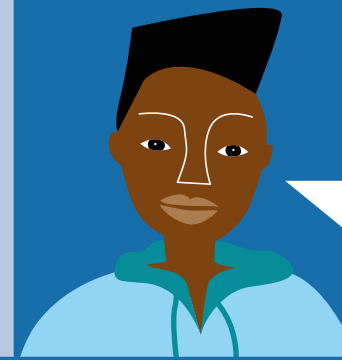


Une forte fièvre



D'autres symptômes de la grippe

1 Si vous prenez des médicaments, faites-le tel que prescrit. Essayez d'avoir au moins 30 jours de médicaments disponibles et contactez votre prestataire de santé pour une nouvelle ordonnance si besoin.



Ce que vous pouvez faire pour rester en bonne santé

2 Parlez à quelqu'un de vos inquiétudes au sujet du COVID-19 - par exemple par téléphone ou par WhatsApp.



3 Soutenez de loin vos amis qui pourraient ressentir de l'anxiété ou avoir des problèmes à la maison.



4 Mangez bien et faites de l'exercice en toute sécurité pour votre bien-être physique et émotionnel.



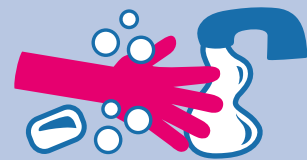
5 Si vous présentez des symptômes de rhume ou de grippe - une nouvelle toux ou de la fièvre - restez à la maison et contactez les services d'urgences si vous avez du mal à respirer.



6 Ne rencontrez pas vos amis - restez à la maison et ne sortez de chez vous que pour effectuer des déplacements essentiels tels que les courses ou la collecte de médicaments.



7 Lavez-vous les mains régulièrement avec du savon pendant 20 secondes, surtout avant de sortir et en rentrant chez vous.



8 Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche.



9 Soyez attentif aux renseignements que vous obtenez et que vous partagez. Ils doivent provenir d'une source fiable.



10 Restez à au moins 1-2 mètres des autres lorsque vous êtes dehors et évitez autant que possible les endroits où il y a beaucoup de monde.

