

# Si tu veux sortir **encore**, reste a la maison **d'abord**

## Tu as plus de 65 ans ?

Le nouveau coronavirus peut toucher tout le monde, mais les personnes en âge avancé peuvent en subir les conséquences les plus graves. Ceci en raison des changements physiologiques qui interviennent avec l'âge et à l'éventuelle présence de maladies chroniques. Il est donc important de suivre scrupuleusement les recommandations.

## Comment se protéger ?



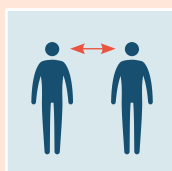
### Rester à la maison

Eviter les contacts directs avec des personnes qui ne vivent pas dans le même foyer.



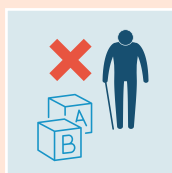
### Eviter les lieux publics ou bondés

Charger un ami ou un voisin de faire les achats et de les amener à l'entrée de la maison. Si vous n'avez personne à qui demander, contactez votre Commune qui gèrera votre demande par le biais de volontaires.



### Garder les distances d'au moins un mètre

Il faut limiter au maximum les contacts avec d'autres personnes et garder les distances de sécurité.



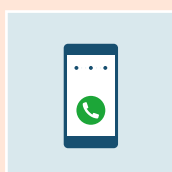
### Ne pas garder d'enfants ou adolescents

Il est difficile de s'occuper d'un enfant en respectant la distance de sécurité: Quand ils jouent, tombent ou veulent des câlins nous entrons inévitablement en contact avec eux.



### Eviter toute forme de contact physique et ne pas se toucher le visage

Il faut renoncer à se serrer la main et éviter que nos mains entrent en contact avec les yeux, le nez et la bouche. Se laver fréquemment et soigneusement les mains avec du savon.



### Appeler la HOTLINE 0800 144 144

En cas de **questions à caractère sanitaire** vous pouvez appeler la hotline active tous les jours de 7.00 à 22.00.