

## Nouveau coronavirus (COVID-19)

### ■Qu'est-ce que le nouveau coronavirus ?

Le nouveau coronavirus (COVID-19) est une maladie infectieuse des voies respiratoires découverte en décembre 2019 dans la province de Hubei en Chine. Des symptômes de toux et de fièvre ainsi que des cas de pneumonie ont été signalés. On pense que le virus est transmis par voie aérienne ou par voie de contact.

### ■Les personnes présentant les symptômes suivants sont priées de consulter un centre pour personnes rapatriées ou infectées :

- Fièvre de plus de 37,5°C ou symptômes similaires à ceux du rhume pendant plus de quatre jours (deux jours pour les personnes âgées et les personnes souffrant de maladies sous-jacentes)
  - Fatigue intense (épuisement physique) ou difficultés à respirer (dyspnée)
- Après consultation auprès du centre, en cas de suspicions quant à la présence du nouveau coronavirus, une recommandation vous sera faite pour une consultation avec un(e) spécialiste. Lors de votre déplacement, veuillez porter un masque et éviter de prendre les transports en commun.

#### Liste des centres pour personnes rapatriées ou infectées :

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html)



### ■Comment lutter contre la propagation du virus ?

**En cas de symptômes de rhume, tel un début de fièvre, il est indiqué de ne pas se rendre en cours ou au travail.**

#### Pour se prémunir soi-même de l'infection

- Bien se laver les mains chaque fois que l'on rentre de l'extérieur
- Chez soi, tenir les pièces suffisamment humides et ventilées
- Mener une vie saine et bien rythmée, en se reposant suffisamment
- Faire attention à prendre des repas équilibrés et à boire suffisamment

#### Pour protéger les autres, respecter "l'étiquette du malade"

- Si vous présentez des symptômes de toux ou de sternutation, portez un masque
- À défaut, couvrez-vous le nez et la bouche avec un mouchoir chaque fois que vous éternuez



#### Information multilingue (japonais simplifié et anglais)

<http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php>



# Bien se laver les mains

Faites mousser le savon, puis lavez-vous les mains en suivant les instructions données ci-dessous.

## À vérifier avant le lavage

- ◆ Vos ongles sont-ils bien coupés court ?
- ◆ Avez-vous bien enlevé montre, bagues et autres accessoires ?

Check !



## Endroits auxquels il faut faire particulièrement attention

- ◆ Bout des doigts
- ◆ Entre les doigts
- ◆ Autour du pouce
- ◆ Poignets
- ◆ Lignes de la main

(1) Après avoir fait copieusement mousser le savon, bien se frotter les paumes



(2) Puis laver le dos de la main en étirant la peau



(3) Bien nettoyer le bout des doigts et les ongles



(4) Laver entre les doigts



(5) Laver les pouces en faisant tourner les paumes dessus, main fermée



(6) Ne pas oublier les poignets



Pour finir, rincer, puis s'essuyer les mains avec une serviette propre.