

## Recommandations de l'OFSP 25.5.2020

### Personnes Vulnérables:

Si vous avez plus de 65 ans ou que vous êtes déjà atteint d'une maladie, les mesures suivantes s'appliquent :

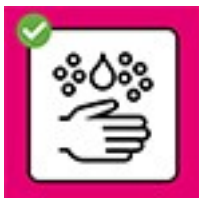
- Vous pouvez sortir de chez vous si vous observez strictement les [règles d'hygiène et de conduite](#).
- Évitez les endroits très fréquentés (gares, transports publics) et les heures de pointe (achats le samedi, trafic pendulaire, par exemple).
- Évitez les contacts inutiles et gardez vos distances avec les autres (au moins 2 mètres).
- Demandez si possible à vos amis ou à vos voisins de faire des courses pour vous ou passez commande via internet ou par téléphone. Vous pouvez également trouver des services de soutien auprès de différentes organisations, de votre commune ou sur internet.
- Organisez vos rendez-vous professionnels et privés par téléphone, sur Skype ou via un moyen de communication similaire.
- Si vous devez vous rendre chez le médecin, allez-y en voiture, à vélo ou à pied. Si ce n'est pas possible, prenez un taxi.
- Si vous exercez une activité et faites partie des personnes vulnérables votre employeur doit vous protéger. Le Conseil fédéral a précisé les aspects à prendre en compte à cet égard. Plus d'informations sur la page «[Recommandations pour les milieux professionnels](#)».

Si vous avez un ou plusieurs [symptômes](#) tels qu'une toux (généralement sèche), des maux de gorge, des difficultés à respirer, de la fièvre, une sensation de fièvre, des douleurs musculaires ou une perte soudaine de l'odorat et/ou du goût, **appelez tout de suite votre médecin ou un hôpital. Même le week-end.** Décrivez vos symptômes et signalez que vous êtes une personne vulnérable.

## Règles d'hygiènes à respecter :



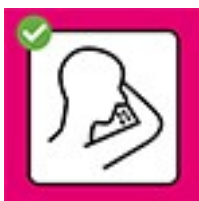
**Garder ses distances**



**Se laver les mains soigneusement**



**Ne pas serrer la main**



**Tousser ou éternuer dans un mouchoir jetable ou votre coude**



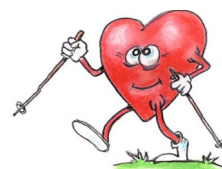
**Rester à la maison en cas de symptômes.**



**Toujours vous annoncer par téléphone avant d'aller chez le médecin ou aux urgences.**



**Recommandé : un masque si on ne peut pas garder ses distances**



## Activité physique : bon pour le corps et l'esprit

Même si nous restons principalement à la maison, l'activité physique régulière est bénéfique. Elle fortifie le corps et les défenses immunitaires, remonte le moral et peut réduire le stress et les angoisses.

- Restez actif, même à la maison (Utilisez l'espace dont vous disposez chez vous) et ne restez pas assis trop longtemps.
- Faites des exercices de coordination et des étirements (vidéos d'entraînement en ligne). Vélo d'appartement, marche.
- Dansez sur votre musique préférée.
- Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur quand cela est possible.



Vous ne devez vous entraîner qu'en petits groupes (5 personnes au maximum), tout contact corporel est interdit, vous devez respecter les règles d'hygiène et de distanciation sociale.

## Stress et solitude :

Nos amis et notre famille nous manquent.

Vous avez peut-être des soucis ou vous vous sentez seul ?

[www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch)

[La Main Tendue](#) : tél. 143

## Menaces et violences :

Actuellement, de nombreuses personnes passent beaucoup plus de temps ensemble à la maison qu'à l'accoutumée. Cela peut conduire à des conflits et à des situations menaçantes au sein des couples ou des familles. Ne restez pas seuls avec vos problèmes.

[www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) vous indique les numéros de téléphone et les adresses électroniques pour des consultations et une protection anonymes dans toute la Suisse.

- **En cas d'urgence, contactez la police au numéro 117.**