

Help, votre partenaire santé!



COVID-19 & DECONFINEMENT, ADOPTÉZ LES BONS GESTES!

L'objectif du gouvernement luxembourgeois est de mettre en œuvre une sortie progressive du confinement par phases tout en restant prudent pour éviter l'apparition d'une deuxième vague d'épidémie.

Cela signifie donc que **nous devons tous continuer à appliquer les gestes barrières de base pour nous protéger mais aussi pour protéger les autres**, notamment les plus vulnérables, et ainsi éviter au maximum le risque de propagation incontrôlée du virus.

Le réseau d'aides et de soin Help vous rappelle les gestes de base à adopter au quotidien pour que votre déconfinement se présente bien. Affichez-les chez vous pour ne pas les oublier!

L'équipe soignante se tient à votre disposition au ☎ **26 70 26** pour toute question. Prenez soin de vous!

CONTACT

Help asbl | 11, place Dargent | L-1413 Luxembourg

☎ 26 70 26

✉ info@help.lu

🌐 web www.help.lu

f www.facebook.com/reseau.help

help^o
All Dag ass e gudden Dag

COMMENT VOUS PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES DU CORONAVIRUS ?

Les bons gestes à adopter au quotidien



1. Lavez-vous régulièrement et correctement les mains à l'eau et au savon pendant au moins 40 secondes.



2. Toussez ou éternuez dans le pli du coude ou dans un mouchoir en papier à usage unique que vous jetterez ensuite à la poubelle.



3. Saluez-vous sans vous serrer la main et sans embrassade.



4. Evitez autant que possible de toucher votre visage (nez, bouche, yeux) avec vos mains.



5. Respectez une distance de 2 mètres entre les personnes quand vous sortez.



6. Au domicile, gardez les objets et les surfaces propres.



7. Un respect des règles d'hygiène classiques est primordial. Pour les aliments crus, il est préférable d'éplucher les fruits et légumes avant consommation.



8. Changez régulièrement vos vêtements et préconisez un lavage à 60 °C, pendant 30 minutes.



9. Pour vos achats, privilégiez le paiement par carte bancaire au paiement par espèce.

Le port du masque comme geste barrière additionnel

Le masque doit être utilisé en complément aux autres gestes barrières.



1. Le port du masque est **obligatoire** dans les endroits où une distance de 2 mètres ne peut pas être respectée: magasins, transports publics, marchés, etc.



2. Positionnez votre masque de manière à ce qu'il couvre votre nez, votre bouche et votre menton. Pour les masques jetables, la partie bleue doit être à l'extérieur et la tige métallique doit être placée en haut et ajustée sur le nez.



3. Evitez de toucher votre masque lorsque vous le portez.



4. Enlevez votre masque en saisissant les élastiques et sans toucher la partie avant du masque.



5. Lavez-vous soigneusement les mains après avoir touché ou enlevé votre masque.



6. Soyez respectueux et ne jetez pas vos masques n'importe où!



Si vous portez un **masque en tissu**, veillez à le laver tous les jours et à une température de **60 °C** minimum.



Si vous portez un **masque jetable**, ces masques ne sont pas lavables et doivent être jetés après **8 heures d'utilisation** au maximum.