

Nouveau coronavirus – COVID-19

Protégez-vous, et protégez vos proches

Réduisez le risque de contamination

En adoptant une bonne hygiène

- Lavez soigneusement vos mains soigneusement, plusieurs fois dans la journée.
- Utilisez un gel hydroalcoolique si vous ne pouvez pas vous laver les mains.
- Ne vous touchez pas les yeux, le nez ou la bouche.
- Toussez et éternuez dans votre manche ou bien dans un mouchoir à usage unique. Jetez immédiatement le mouchoir usagé à la poubelle.
- Si vous n'avez pas de mouchoir, tousez ou éternuez dans votre manche et non pas dans vos mains.

En évitant les contacts étroits

- Ne serrez pas la main d'autrui.
- Gardez une distance de 1 à 2 mètres avec les autres.
- Évitez les grands rassemblements de personnes.
- Évitez les déplacements.

En protégeant vos proches

- Ne vous rendez pas dans les hôpitaux ou les établissements de soins.
- Évitez les visites chez une personne âgée ou atteinte d'une maladie de longue durée. Si la visite est indispensable, veuillez observer une bonne hygiène des mains et d'éternuement. Protégez vos voies respiratoires avec un mouchoir à usage unique, si vous ne disposez pas d'un masque de protection respiratoire.
- Restez à la maison si vous avez des symptômes de grippe.

Le coronavirus cause dans la plupart des cas une maladie non grave qui se soigne par un traitement à domicile.

Si vos symptômes sont légers et que vous ne faites pas partie du groupe à risque, reposez-vous et soignez-vous tranquillement à la maison. Restez encore un jour à la maison après la fin des symptômes. Les symptômes légers sont le rhume, la toux, le mal de gorge et la fièvre.

Les personnes qui font partie du groupe à risque doivent prendre plus rapidement contact avec le centre médical ou le médecin. Si vous faites partie du groupe à risque, veuillez appeler le centre médical sans tarder, si vous avez

- une grosse fièvre subite (38 degrés ou plus) **et**
- un mal de gorge et/ou une toux liés à la maladie.

Veuillez d'abord contacter les soins de santé par téléphone. Si vous présentez des symptômes graves, comme des difficultés respiratoires ou que votre état de santé général se dégrade, veuillez immédiatement appeler votre centre médical, la permanence ou le service Päivystysapu 116 117. Vous devez appeler le numéro des urgences 112 uniquement dans les cas d'urgence.

Cordonnées

Le service d'assistance téléphonique national répond à vos questions les plus courantes liées au coronavirus en finnois, suédois ou anglais. Le numéro ne fournit pas de conseils médicaux.

0295 535 535 (tarif normal de l'opérateur en question)

En savoir plus

Vous trouverez davantage de données à jours sur le coronavirus sur les pages Internet de l'Institut national de la santé et du bien-être (THL).

thl.fi

