

Que peux-tu faire contre le coronavirus ?



1. Jette ton mouchoir directement à la poubelle

Pourquoi ? Quand tu te mouches, il y a des gouttelettes qui se déposent sur ton mouchoir. Tu pourrais transmettre le virus sans faire exprès à ton voisin si tu es contaminé et que tu déposes ton mouchoir sur le banc.



2. Lave tes mains souvent et avec du savon

Pourquoi ? Si tu touches par exemple la porte de la classe, le virus peut voyager sur tes mains jusqu'à un autre objet que tu toucheras. Quand tu laves bien tes mains avec de l'eau et du savon, le virus ne reste pas sur tes mains. **Pense à bien les laver avant de manger et après avoir été aux toilettes !**



3. Éternue et tousse dans ton coude

Pourquoi ? Quand tu tousses, il y a des petites gouttes que tu ne vois pas qui s'échappent dans l'air. Si tu tousses dans ton coude, les petites gouttes ne peuvent pas voler jusqu'à ton professeur donc tu ne peux pas le contaminer.



4. Évite de prêter ou de donner tes affaires en cette période

Pourquoi ? Si tu touches ton matériel, tu peux peut-être déposer le virus dessus sans le savoir. Si ta voisine de banc touche aussi ton matériel, elle peut peut-être attraper le virus aussi et être malade. **Il faut nettoyer les affaires que tu partages avec un produit qui tue le virus.**



5. Aère souvent la classe en ouvrant la fenêtre

Au moins 5 à 10 minutes par heure.

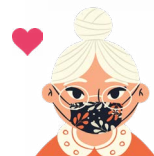
Pourquoi ? Tout au long de la journée, il y a des petites gouttelettes que tu ne vois pas qui sont dans l'air. Si la fenêtre est ouverte, il y a de l'air frais qui rentre et qui renouvelle l'air de la classe. Cela évite à tout le monde de tomber malade du coronavirus.



6. Ne va pas à l'école si tu te sens malade

Pourquoi ? Quand tu es malade, tu te mouches, tu tousses et il y a des petites gouttelettes de virus que tu ne vois pas qui volent dans l'air. En allant à l'école, tu pourrais contaminer quelqu'un sans le faire exprès.

Quand on est malade : il faut prévenir l'école, rester à la maison et respecter ce que le médecin a dit !



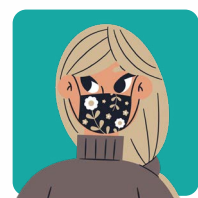
7. Si possible, évite d'aller chez Papy et Mamy

Pourquoi ? Le virus est plus dangereux pour les personnes qui sont plus âgées. Évite si possible les bisous et les câlins avec Papy et Mamy.



Bravo ! Si tu respectes ces règles, tu aides tout le monde à stopper le virus !

Que peuvent faire tes parents et tes professeurs contre le coronavirus ?



Porter un masque sur la bouche et le nez



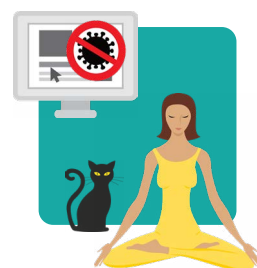
Garder (physiquement) ses distances avec les autres



Aérer régulièrement



Si on est malade : (prévenir l'école), rester à la maison et respecter les consignes du médecin



Prendre le temps de déconnecter de l'actualité



Respecter les mesures d'hygiène



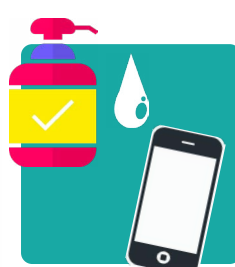
Rester virtuellement connecté avec ses proches



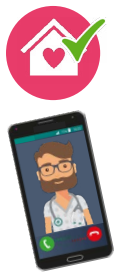
Penser à prendre l'air et à pratiquer une activité



Limiter ses contacts



Désinfecter régulièrement son smartphone



Vous avez un doute sur ce qu'il faut faire pour votre enfant ou pour vous-même ?

Restez à la maison et contactez votre médecin par téléphone.



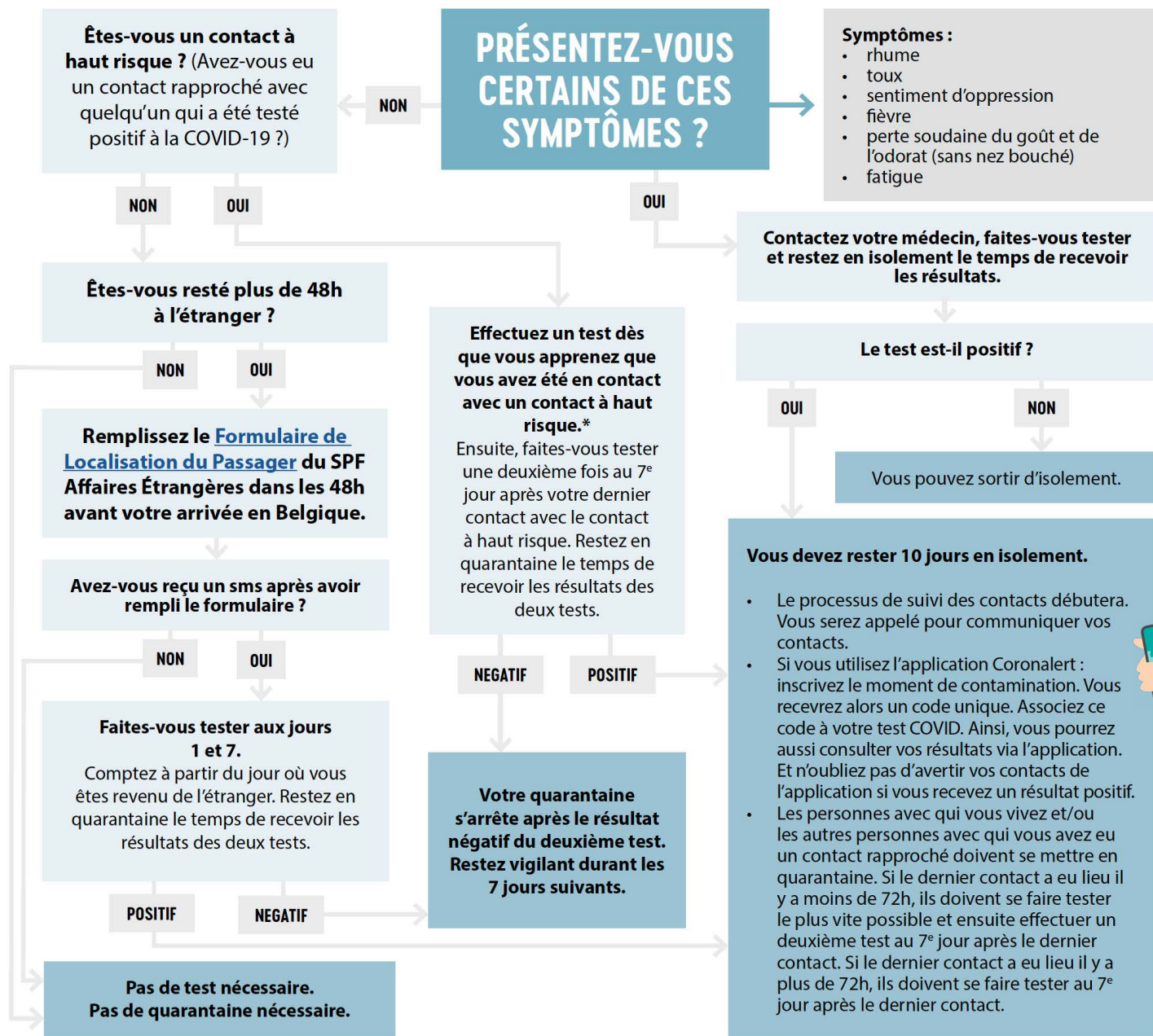
Vous vous posez des questions sur la vaccination Covid-19 ?

0800 45 019

Consultez le site jemevaccine.be

Quand devez-vous vous faire tester ?

Quand devez-vous vous mettre en quarantaine ou en isolement ?



Quelle est la différence entre la quarantaine et l'isolement ?

Quarantaine

Si vous revenez d'une zone rouge ou si vous avez eu un contact rapproché avec quelqu'un qui a été testé positif à la COVID-19 (= vous devenez un contact à haut risque), vous devez vous mettre en quarantaine. Cette quarantaine dure minimum 10 jours à partir du dernier contact que vous avez eu avec la personne contaminée. Restez aussi vigilant durant les 7 jours suivants, quel que soit le résultat du test. Vous pourriez être contaminé. Restez chez vous sans recevoir de visite. Vous pouvez sortir de quarantaine lorsque le résultat de votre test au jour 7 est négatif. Des exceptions existent pour le personnel soignant et le personnel de maintien de l'ordre et de la sécurité.

Isolement

En cas de test positif à la COVID-19, vous devez vous mettre en isolement. Votre isolement dure minimum 10 jours à partir du jour du test ou du début des symptômes. Après la période de 10 jours, vous pouvez sortir d'isolement si pendant les 3 jours précédents, vous n'avez plus eu de fièvre et que vos symptômes ont connu de réelles améliorations.