

# Comment protéger votre proche fragile dans sa santé quand vous lui rendez visite?



Si vous avez des **symptômes de maladies contagieuses** comme la grippe, la gastroentérite ou le COVID-19, reportez votre visite jusqu'à **disparition complète des symptômes**.

En toutes circonstances, si vous avez:

le **nez qui coule**

- mouchez-vous
- jetez le mouchoir immédiatement
- lavez-vous les mains
- mettez un masque

de la **toux**

- tousssez dans votre coude
- mettez un masque



**Lavez-vous les mains** dès votre entrée dans le lieu de résidence et avant un contact avec votre proche.

*Le lavage des mains est un geste très efficace pour éviter de transmettre ou d'attraper un germe.*



**Portez un masque** si vous le jugez utile ou si le lieu de résidence le demande. Il est particulièrement utile dans les périodes où beaucoup de gens sont malades dans la population.

*Le port du masque protège votre proche et vous protège contre les germes qui restent dans l'air et les postillons.*



**Aérez régulièrement** (3 à 5 minutes toutes les 30 minutes) dès que vous êtes dans la même pièce que votre proche. Pensez à vous couvrir et à couvrir votre proche pendant ces moments d'aération.

*Une aération efficace permet de diminuer le nombre de particules virales dans la pièce.*



**Les vaccins sont des outils très efficaces** pour protéger contre les formes graves de la grippe et du COVID-19. Ils diminuent aussi la transmission. Pensez-y pour vous et votre proche.

Pour plus d'informations:

[www.ge.ch/se-faire-vacciner-contre-covid-19](http://www.ge.ch/se-faire-vacciner-contre-covid-19)

[www.ge.ch/se-faire-vacciner-contre-grippe](http://www.ge.ch/se-faire-vacciner-contre-grippe)

*Vous pouvez vous faire vacciner contre le COVID-19 et la grippe en même temps ou en 2 temps.*