Passez un été en toute sérénité : prenez soin de vous et de vos proches

Avec l'été déjà bien installé et certains vacanciers déjà sur leur lieu de séjour, les gestes barrières ont tendance à être un peu moins bien respectés. Pourtant, le virus circule toujours et il convient, en tant que personne fragile, de continuer à appliquer toutes les mesures de prévention.

Continuez à bien respecter les gestes barrières

- Lavez-vous régulièrement les mains et/ou utilisez une solution hydro-alcoolique
- Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir
- Mouchez -vous dans un mouchoir à usage unique et jetez-le
- Evitez de vous toucher le visage
- Respectez une distance d'au moins un mètre avec les autres
- Saluez sans serrer la main et évitez les embrassades

En complément de ces gestes, portez un masque quand les mesures de distanciation physique ne peuvent pas être garanties.

Le port du masque a été rendu obligatoire dans les espaces publics clos depuis le 20 juillet 2020, pour en savoir plus, lire notre actualité Le port du masque devient obligatoire dans tous les lieux publics clos.

Si vous êtes déjà sur votre lieu de séjour ou si vous préparez votre voyage, suivez les conseils des autorités sanitaires locales afin de vous protéger et de protéger les autres. Lisez notre article dédié : Diabète et Covid-19 : bien préparer son voyage

Que faut-il faire si vous pensez être infecté par le virus ?

Vous avez des symptômes comme des difficultés respiratoires, de la toux, de la fièvre, des courbatures, de la fatigue inhabituelle, une perte de goût ou d'odorat, des maux de gorge ou de tête ?

- Portez systématiquement un masque grand public en contact avec d'autres personnes à l'extérieur
- Contactez au plus vite un médecin, afin d'organiser une téléconsultation ou une visite à domicile si possible, ou une consultation en cabinet. Il vous prescrira un test s'il suspecte le Covid-19. En cas de difficulté à entrer en contact avec un médecin, vous pouvez contacter des médecins de garde. Pour cela, composez le 0 800 130 000, renseignez-vous sur Internet, ou s'adressez-vous à la pharmacie ou au laboratoire d'analyses médicales pour connaître la liste des médecins de garde. En cas d'urgence ou de signes de gravité (difficultés respiratoires, essoufflements, malaises, etc.), composez le numéro 15.

Prenez toutes les précautions nécessaires en cas de températures élevées, lisez notre actualité Canicule, fortes chaleurs et diabète : soyez prudents

Mais surtout continuez…à bien manger et à bouger

Lisez notre actualité : Le Haut Conseil de la santé publique encourage la reprise de l’activité physique adaptée après le confinement aux personnes atteintes par une maladie chronique

Amusez-vous et profitez de votre famille et de vos amis.

Bonnes vacances à tous. On se retrouve à la rentrée...

Crédit photo : Adobe Stock