

Les 10 bonnes pratiques à adopter pour réduire ses contacts avec autrui

Même en situation d'état d'urgence, chacun peut possiblement être contaminé, ou contaminer son entourage

.Afin de protéger votre santé et celle des autres, nous vous conseillons d'appliquer les 10 bonnes pratiques suivantes au quotidien :

1

Utiliser les appels vidéos pour échanger avec ses proches

2

Aller faire ses courses seul(e), en évitant les heures de pointe

3

Faire son jogging en petit groupe, et choisir un lieu et un horaire où les gens sont peu nombreux

4

Commander les articles non urgents sur internet

5

S'essayer aux apéritifs entre amis online

6

Demander à espacer les visites chez le médecin lorsque cela est possible
ex: espacement des visites régulières pour renouveler son ordonnance

7

S'essayer au sport à la maison (vidéos en ligne, etc.)

8

Prendre ses repas à emporter, ou se faire livrer chez soi

9

Télétravailler, lorsque le type d'emploi le permet
✳

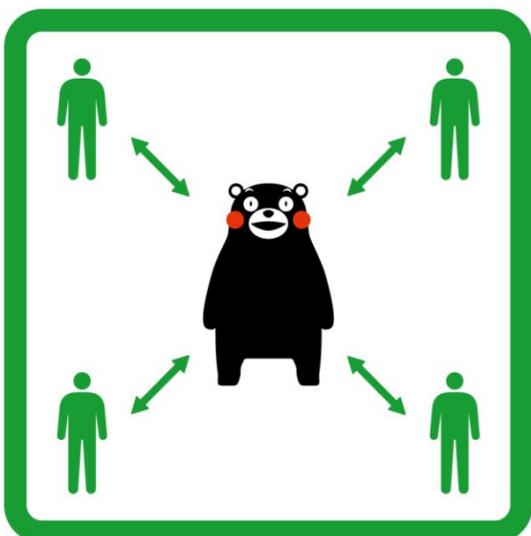
10

Porter un masque

Eviter les 3 comportements à risques (les 3 密 "mitsu")

1. Mippei kûkan = se rendre dans des endroits confinés mal ventilés
2. Misshû basho= se rendre dans des endroits bondés
3. Missetsu bamen = les contacts rapprochés

L'hygiène des mains, le respect de l'étiquette pour la toux, l'aération des pièces et le maintien d'une bonne hygiène de vie sont aussi primordiaux.



くっつかないモン
#KeepDistance



換気をするモン
#OpenWindow



手を洗うモン
#WashHands