

En respectant les consignes émises par les autorités, nous préservons notre santé ainsi que celle de nos proches mais nous aidons également les institutions de soins à concentrer leurs efforts sur leurs missions essentielles, liées à l'épidémie du Covid-19.

1. Ne pas rendre visite aux personnes âgées

Bien que les dernières études révèlent que toutes les tranches d'âge sont concernées par le Covid-19, les personnes âgées constituent, à l'heure actuelle, la catégorie de la population la plus vulnérable et dénombrant le plus de victimes. Pour les préserver du virus, il faut éviter de les cotoyer.

2. Appliquer les gestes barrières et la distanciation sociale

Les gestes barrières sont des gestes simples mais essentiels à appliquer pour favoriser le ralentissement de l'épidémie.

Concrètement, que faut-il faire et ne pas faire ?

- Se laver fréquemment les mains au savon ou au gel hydroalcoolique ;
- Éternuer et tousser dans son coude ;
- Utiliser des mouchoirs en papier et directement les jeter dans une poubelle fermée ;
- Éviter de se toucher le visage, tout particulièrement la bouche, les yeux et le nez ;
- Ne pas donner de poignée de main ni de bise

En appliquant tout cela, vous réduisez déjà considérablement les risques de propagation du virus. Par ailleurs, la distanciation sociale est une pratique vitale à appliquer. Rester chez soi, entouré de son cercle familial restreint, contribue à l'effort collectif visant à freiner l'épidémie. Si vous êtes en présence d'autres personnes, essayez de garder 1 mètre de distance avec elles.

3. Ne pas se rendre aux urgences sauf en cas d'urgence vitale

Les hôpitaux belges ont activé leur Plan d'Urgence Hospitalière. Désormais, les consultations, les examens et les interventions non urgents et non nécessaires, ne mettant pas la santé du patient en péril, sont annulés. Cette mesure permet d'une part, de désengorger les établissements de soins et d'autre part, de mobiliser l'ensemble des ressources humaines et matérielles auprès des patients atteints du virus ou en état d'urgence absolue. Par ailleurs, les visites aux personnes hospitalisées sont strictement limitées à certains services et soumises à certaines conditions.

4. Ne pas s'automédicamenter

L'automédication est un acte à proscrire car il peut mettre votre santé en danger. Peu importe les symptômes, en cas de doute et de questions, il faut absolument prendre l'avis d'un professionnel de santé, en mesure de donner des conseils avisés concernant votre cas.

5. Se référer uniquement aux informations officielles

Depuis le début de l'épidémie, de nombreuses rumeurs et fausses informations circulent sur les réseaux sociaux ainsi que sur Internet. Il est évident que les seules informations à prendre en compte sont celles communiquées par les sources officielles. Ainsi, à l'heure actuelle, le site de référence à consulter concernant le Covid-19 est celui mis en ligne par les autorités :

<https://www.info-coronavirus.be/fr/>