

# Les 7 conseils pour lutter contre la COVID-19 dont il faut parler



## Qu'est-ce que la COVID-19 ?

C'est un virus qui provoque des symptômes comme ceux de la grippe (la fièvre, la toux, l'essoufflement) et qui se propage rapidement. Il se propage si une personne est à proximité d'une personne infectée ou si elle touche des surfaces qui ont été contaminées par une personne infectée.

## Sois propre !

La COVID-19 se propage comme la grippe, alors lave-toi les mains avec de l'eau et du savon pour un minimum de 20 secondes (oui, tu devrais compter – ou chanter !). Si tu n'as pas de lavabo à proximité, tu peux utiliser un gel pour les mains. Assure-toi de tousser ou d'éternuer dans ton coude.

## Mais je ne me sens pas malade... pourquoi dois-je rester chez moi ?

Même si tu ne te sens pas malade, tu peux quand même avoir le virus et le transmettre aux autres. Ils pourraient ensuite tomber gravement malades. Donc, reste chez toi !

## Comment aider

Propage des informations exactes à propos de la COVID-19 ...  
Pas des microbes !  
Appelle tes proches et garde contact (virtuel) avec tes amis. N'oublie pas de te laver les mains !

1

2

3

4

5

6

7

## La distance physique ?

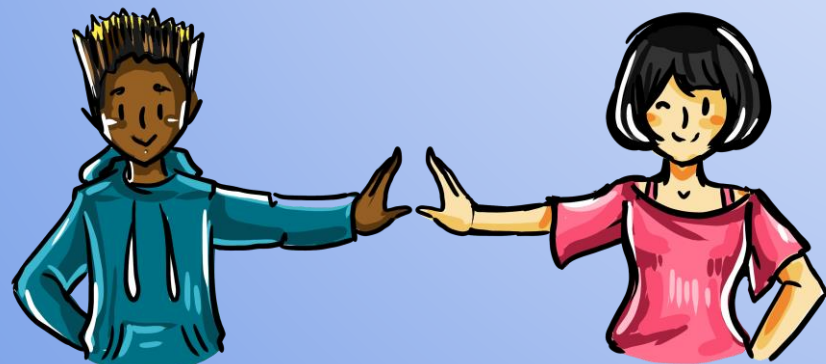
Tu n'es pas obligé de supprimer ton Snapchat, Instagram ou TikTok. Cependant, puisque la COVID-19 peut se propager dans l'air, il est important de se tenir à une distance de plus de deux mètres des autres.

## Garde ton calme

C'est normal d'avoir peur si tu vois beaucoup de personnes en train d'acheter beaucoup de papier toilette. Mais si tu te rends compte que ton anxiété empire, parles-en avec un ami ou un membre de ta famille. Essaie de jouer avec un animal à la maison, de lire ton livre préféré, d'écrire, de créer un mème, de regarder une vidéo drôle ou d'aider à faire les corvées.

## Si tu te sens malade, dis-le à quelqu'un !

Le plus tôt sera le mieux ! Il est acceptable d'avoir un nez qui coule. Parle à un adulte ou un médecin si tu te sens malade.



Créé par la COVID-19 Health Literacy Project (Projet de l'éducation sanitaire sur la COVID-19) en collaboration avec Harvard Health Publishing

Revisé par:  
Rachel Conrad, MD  
Gene Beresin, MD, MA  
Baruch Krauss, MD, EdM  
Edwin Palmer, MD, MPH  
Janis Arnold, MSW, LICSW  
Chloë Nunneley, MD  
Carolyn Snell, PhD  
Kristin Barton, MA, CHES  
Erin Graham