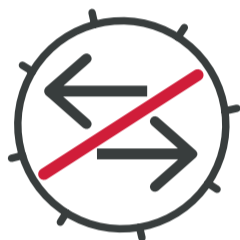
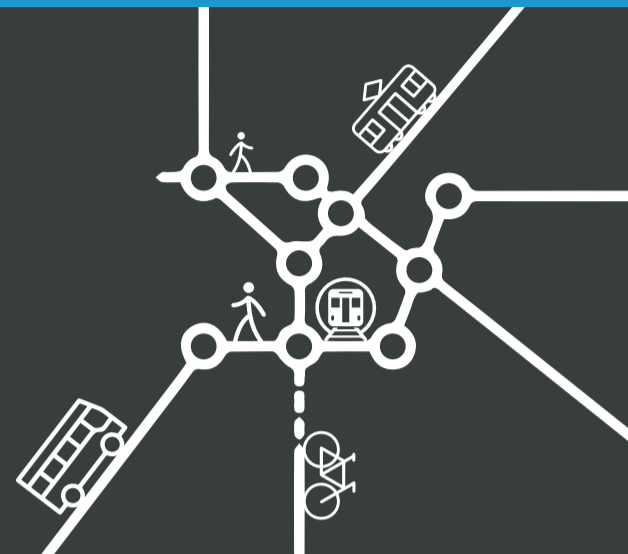


Se déplacer pendant la flambée de maladie à coronavirus (COVID-19)



Organisation mondiale de la Santé
BUREAU RÉGIONAL DE L'Europe

À l'heure où dans le monde, les villes mettent en place un large ensemble de mesures visant à limiter les contacts physiques pour prévenir et ralentir la pandémie de maladie à coronavirus (COVID-19), de nombreuses personnes peuvent devoir se déplacer pour rejoindre leur lieu de travail si nécessaire, pourvoir aux besoins quotidiens essentiels ou aider des personnes vulnérables.



Ne vous déplacez pas si vous avez de la fièvre, si vous tousssez ou si vous éprouvez des difficultés à respirer.

Dans ce cas, restez à votre domicile et recherchez des soins médicaux, en suivant les conseils des autorités sanitaires locales.



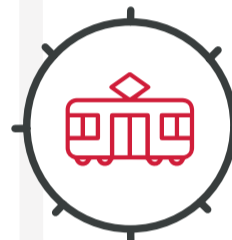
Pensez à vous déplacer en vélo ou à pied lorsque c'est possible.

Les déplacements en vélo ou à pied réduisent les **distances sociales** tout en vous aidant à remplir les exigences minimales d'activité physique, ce qui peut devenir difficile en raison d'une pratique accrue du télétravail et de l'accès limité aux activités sportives et aux loisirs.



Faites preuve d'égards envers les autres passagers si vous utilisez une voiture privée ;

- **Pratiquez les gestes d'hygiène respiratoire :**
 - Couvrez votre bouche et votre nez à l'aide du pli de votre coude ou d'un mouchoir lorsque vous tousssez ou éternuez. Puis jetez le mouchoir usagé dès que possible, de préférence dans une poubelle fermée.



Si vous devez utiliser les transports publics (bus, tram, métro, trains, bacs, taxis) :

- **si possible, évitez les heures de pointe ;**
- **gardez vos distances ;**
 - Dans la mesure du possible, **maintenez une distance d'au moins 1 mètre entre vous et les autres passagers** lorsque vous achetez vos tickets, attendez pour monter à bord et vous déplacez à l'intérieur des stations (par les escaliers mécaniques, par exemple).
- **pratiquez les gestes d'hygiène respiratoire ;**
 - **Couvrez votre bouche et votre nez à l'aide du pli de votre coude ou d'un mouchoir lorsque vous tousssez ou éternuez.** Puis jetez le mouchoir usagé dès que possible, de préférence dans une poubelle fermée.
- **évitez de toucher les rampes et les autres surfaces ;**
 - Si nécessaire, utilisez un mouchoir en papier jetable pour tenir les barres de maintien à l'intérieur des véhicules de transport public. Jetez le mouchoir usagé dès que possible, de préférence dans une poubelle fermée.
 - **Évitez de toucher vos yeux, votre nez et votre bouche.**
- **si les autorités locales recommandent de porter un masque dans les transports en commun ;**
 - Portez un masque si vous tousssez ou que vous éternuez.
 - Les masques ne sont efficaces que si leur port est associé à un fréquent nettoyage des mains avec une solution hydroalcoolique, ou bien de l'eau et du savon.
- **Si vous portez un masque, vous devez savoir comment l'utiliser et le jeter correctement** (<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>).
- **vous ne devez pas porter de gants en caoutchouc dans les transports publics, car ils n'empêchent pas l'infection par le COVID-19 ;**
 - Vous pouvez être contaminé par le COVID-19 se trouvant sur les gants. Si vous touchez ensuite votre visage, la contamination passe de vos gants à votre visage et vous infecte. Lavez plutôt vos mains avec de l'eau et du savon, ou utilisez une solution hydroalcoolique.
- **évitez de partager des taxis ;**
 - Si vous devez prendre un taxi, évitez de le partager avec d'autres passagers, car il ne sera pas possible de garder vos distances.
 - Notez le numéro du taxi ou sa plaque d'immatriculation et conservez-le pendant au moins 14 jours. Cela aidera les autorités sanitaires dans leur recherche des contacts le cas échéant.
 - Pratiquez les gestes d'hygiène respiratoire : **Couvrez votre bouche et votre nez à l'aide du pli de votre coude ou d'un mouchoir lorsque vous tousssez ou éternuez.** Puis jetez le mouchoir usagé dès que possible, de préférence dans une poubelle fermée.

Lorsque vous quittez les transports publics, un taxi ou une voiture, nettoyez vos mains avec de l'eau et du savon, ou une solution hydroalcoolique dès que possible, et en tous cas, dès que vous atteignez votre destination.



Organisation mondiale de la Santé
BUREAU RÉGIONAL DE L'Europe

Organisation mondiale de la santé
Bureau régional de l'OMS pour l'Europe
UN City, Marmorvej 51 • DK-2100 Copenhagen Ø • Danemark
Tel. : +45 45 33 70 00 • Fax : +45 45 33 70 01 • Courriel : euwhocontact@who.int
Site web : www.euro.who.int