

Pour éviter le virus, les mesures barrière sont vitales :

- * Restez au maximum chez vous.
- * Ne recevez pas de visites.
- * Ne sortez que si c'est impératif (rendez-vous médical, alimentation...).
- * Evitez tout contact à moins de 2m.
- * N'embrassez pas les gens, ne serrez pas les mains.
- * Evitez d'aller dans les magasins, surtout aux heures d'affluence.
- * Evitez les transports publics et les lieux publics.
- * Lavez-vous régulièrement les mains à l'eau et au savon ou avec une solution hydro-alcoolique.
- * Evitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche.
- * Attention aux poignées de porte, boutons d'ascenseur, caddies...
- * Toussez ou éternuez avec un tissu devant votre bouche, ou faites-le dans le creux de votre coude
- * Mouchez-vous dans des mouchoirs en papier et jetez-les après usage dans une poubelle fermée.



Les numéros importants et/ou utiles

Si vous craignez d'avoir
attrapé le virus :
appelez votre médecin

.....
ou la ligne de
téléconsultation coronavirus
à Cité générations

022 709 00 95

Pour des informations :

Ligne d'appel de l'Office
fédéral de la santé publique
24h/24, 7j/7 : **058 463 00 00**
<https://ofsp-coronavirus.ch/>
A Genève : **0800 909 400**

Pour de l'aide pratique
(courses, poubelles, repas...) :
Appelez votre mairie

Et nous, VIVA : **022 792 51 43**



NOUS SOMMES AVEC VOUS ! 

Ensemble contre le coronavirus COVID-19



Association VIVA

Valoriser et intégrer pour vieillir autrement
1213 Petit-Lancy
association.viva@gmail.com



Qu'est-ce que le COVID-19 et comment se propage-t-il ?

C'est une maladie infectieuse, transmise par un virus, qui se propage rapidement dans le monde, en Suisse et à Genève.

Elle se manifeste en général par :

De la fièvre, de la toux, des douleurs musculaires, de la fatigue, des difficultés à respirer, parfois des diarrhées...

Certaines personnes ont peu de symptômes, mais d'autres risquent des complications graves — par ex., des pneumonies, pouvant aller jusqu'à la mort.

Les personnes âgées et celles qui ont d'autres maladies (diabète, hypertension, problèmes respiratoires, immunodéficience, cancer...) présentent plus de risque.

Le virus se propage de personne à personne, par gouttelettes propulsées (toux, éternuements...), et probablement par le toucher de surfaces infectées par d'autres personnes.

Le virus peut survivre jusqu'à 4 jours sur du métal ou du plastique, 1 jour sur le papier.

Si vous craignez d'être malade (fièvre, toux...)

✓ Restez chez vous, n'allez pas aux urgences, évitez les contacts avec autrui.

✓ Si vous avez internet, faites d'abord ce test : <https://coronavirus.unisante.ch/>

✓ S'il est positif, ou si vous n'avez pas internet, appelez votre médecin traitant ou la ligne d'urgence coronavirus à Cité générations : **022 709 00 95**. Réagissez vite si vous avez une maladie chronique telle que de l'hypertension, du diabète, des problèmes respiratoires ou cardiaques, une immunosuppression, un cancer...

✓ Pour traiter la fièvre et les douleurs, prenez du paracétamol. (Panadol, Dafalgan, Acetalgine, Doliprane. Il y en a aussi dans le NeoCitran, le Mepha Grippal ou le Prétuval.

✓ Evitez les anti-inflammatoires tels que l'ibuprofène (Brufen, Olfen...) qui pourraient accélérer la progression du virus. Mais ne changez pas un traitement existant sans en parler à votre médecin !

✓ En cas de doute sur un médicament, appelez votre médecin traitant, ou la ligne d'urgence coronavirus de Cité générations (**022 709 00 95**).



La seule protection efficace, ce sont les mesures barrière, mais veillez à :

✓ Boire suffisamment.

✓ Manger équilibré, notamment des protéines (viande, œufs, légumineuses, tofu...), pâtes, céréales, riz basmati, ainsi que des aliments contenant de la vitamine C et des oméga 3 :

Vitamine C : poivrons rouges, choux divers, fruits rouges et fruits exotiques - goyave, papaye, mangue -, citron, oranges...

Oméga 3 : poissons surtout type hareng, maquereau, sardines, espadon, saumon, thon, daurade ; fruits de mer ; huile de colza, de soja et de lin ; noix, noisettes, amandes, pistaches ; graines de chia ; rampon, épinards, cresson...

✓ Vous aérer et bouger un peu, en gardant la distance avec les autres personnes et sans les embrasser ni leur serrer la main.

✓ Sortez un peu ou allez sur le balcon en fin de journée, cela favorise le sommeil.

✓ Essayez de vous détendre malgré tout, par exemple en respirant profondément pendant quelques minutes, en écoutant votre musique préférée, en admirant la nature...