

## **INFORMATIONS** **DE L'ASSURANCE MALADIE DU HAINAUT**

décembre 2020

*mon parcours d'assuré*

**La Cpm du Hainaut vous invite à continuer d'appliquer les gestes barrières pour vous protéger des virus de l'hiver.**

Adoptés au quotidien, les gestes barrières font barrage aux virus et contribuent à se protéger et protéger son entourage.

### **Appliquez les gestes barrières :**

- lavez-vous les mains régulièrement,
- éternuez dans le pli de son coude,
- utilisez un mouchoir à usage unique,
- portez un masque jetable lorsque vous êtes malade

### **Et adoptez de bons réflexes :**

- aérez chaque pièce de vie, au moins 10 minutes, 3 fois par jour,
- maintenez une température intérieure du logement à 19°C,
- limitez vos regroupements professionnels, amicaux ou familiaux à 6 personnes au maximum,
- rangez les brosses à dents séparément et ne les échangez pas,
- évitez de partager les verres et couverts à table ainsi que le linge de toilette,
- n'attendez pas pour consulter un médecin dès l'apparition de symptômes : toux, fièvre, mal de gorge...



**Ensemble, continuons d'appliquer les gestes barrières.**