Le ministère des Solidarités et de la Santé actualise ses recommandations régulièrement pour protéger votre santé et vous recommander les bons gestes à adopter face au Coronavirus COVID-19.   
  
Pour les personnes se trouvant ou revenant d’une zone où circule le virus :

* Surveillez votre température 2 fois par jour ;
* Surveillez l’apparition de symptômes d’infection respiratoire (toux, difficultés à respirer…) ;
* Lavez-vous les mains régulièrement ou utilisez une solution hydro-alcoolique ;
* Evitez tout contact avec les personnes fragiles (femmes enceintes, malades chroniques, personnes âgées…) ;
* Evitez de fréquenter des lieux où se trouvent des personnes fragiles (hôpitaux, maternités, structures d’hébergement pour personnes âgées…) ;
* Évitez toute sortie non indispensable (grands rassemblements, restaurants, cinéma…) ;
* Travailleurs/étudiants : vous pouvez retourner travailler en l’absence de symptômes ;
* Les enfants, collégiens, lycéens peuvent être envoyés à la crèche, à l’école, au collège ou au lycée.

**En cas de signes d’infection respiratoire (fièvre ou sensation de fièvre, toux, difficultés respiratoires) dans une zone ou dans les 14 jours suivant le retour d’une zone où circule le virus :**

* **Contactez le Samu Centre 15 en faisant état de vos symptômes et de votre séjour récent.**
* **Evitez tout contact avec votre entourage.**
* **Portez un masque (sur prescription médicale).**
* **Ne vous rendez pas chez votre médecin traitant ou aux urgences, pour éviter toute potentielle contamination.**

**Dois-je porter un masque ?**

Le port du masque chirurgical n’est pas recommandé sans présence de symptômes.  
  
Le masque n’est pas la bonne réponse pour le grand public car il ne peut être porté en permanence et surtout n’a pas d’indication sans contact rapproché et prolongé avec un malade.  
  
Le masque est donc réservé aux malades sur prescription médicale, aux contacts avérés haut risque, aux professionnels du secours à personnes, du transport sanitaire, des professions de santé, en ville comme à l’hôpital. Le Gouvernement déstocke les masques chirurgicaux du stock stratégique et continuera à le faire autant que nécessaire au fur et à mesure des besoins des territoires pour ces catégories d’indication.  
  
Les pharmacies d’officine ont reçu ce message et délivreront des masques uniquement aux personnes ayant une indication.  
Comme pour l’épisode de grippe saisonnière, les "gestes barrières" sont efficaces.

**Que sont les gestes barrières ?**

**Le virus ne circule pas tout seul, c’est l’homme, porteur du virus, qui circule donc les mesures suivantes sont des mesures de bon sens.**  
Face aux infections respiratoires, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :

* Se laver les mains très régulièrement.
* Tousser ou éternuer dans son coude.
* Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades
* Utiliser des mouchoirs à usage unique.
* Porter un masque quand on est malade (sur prescription médicale).

**Y a-t-il suffisamment de masques en France ?**

15 millions de masques chirurgicaux du stock national sont mis en circulation. Les 138 établissements de santé qui prennent en charge des cas confirmés de Coronavirus COVID-19 ont  déjà reçu des dotations de masques chirurgicaux.  
  
Les masques seront aussi remis aux médecins généralistes, la semaine du 2 mars 2020, pour la prise en charge de patients suspectés d’être porteur du Coronavirus COVID-19. Cette mise à disposition sera réalisée via les pharmacies à l’aide d’un bon de retrait fourni par la caisse nationale d’assurance maladie.   
Le respect des indications scientifiques et sanitaires d’utilisation de ces masques, dans les cas où ils sont utiles, est à l’évidence une condition pour que le stock et les réassorts de ces dispositifs de protection soient exploités au mieux.  
  
Les masques seront aussi remis aux médecins généralistes, la semaine du 2 mars 2020, pour la prise en charge de patients suspectés d’être porteur du Coronavirus COVID-19. Cette mise à disposition sera réalisée via les pharmacies à l’aide d’un bon de retrait fourni par la caisse nationale d’assurance maladie.

https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus