

### QUELLES SONT LES PERSONNES CONSIDÉRÉES COMME À RISQUES FACE À LA COVID-19 ?

L'ensemble de la population est susceptible de contracter la maladie COVID-19. **Certaines populations sont toutefois plus à risques de formes graves, d'admissions en réanimation ou de décès, notamment les personnes de plus de 65 ans.**

### J'AI PLUS DE 65 ANS MAIS JE ME SENS EN PLEINE FORME, DOIS-JE ME CONSIDÉRER COMME À RISQUE FACE À LA COVID-19 ?

Même si vous êtes en bonne santé, il est recommandé de rester très vigilant. **L'âge est un facteur aggravant face au virus** : en France, plus de 9 personnes décédées de la COVID-19 sur 10 sont âgées de plus de 65 ans.

### J'AI PLUS DE 65 ANS MAIS JE SUIS VACCINÉ CONTRE LA GRIPPE, SUIS-JE PROTÉGÉ CONTRE LA COVID-19 ?

Les personnes **vaccinées contre la grippe ne sont pas immunisées face à la COVID-19**. Si les symptômes du nouveau coronavirus et de la grippe saisonnière peuvent se ressembler, il s'agit de virus distincts et leurs traitements ne sont pas les mêmes. Des travaux de recherche sont en cours mais le vaccin contre la COVID-19 n'est pas encore au point.

### PUIS-JE RECEVOIR DES VISITEURS ?

Si je suis une personne « à risque » de développer une forme grave :

- Je limite les visites à l'essentiel.
- Je demande auparavant à mes visiteurs s'ils ont des symptômes ou si des gens autour d'eux ont eu des symptômes de la COVID-19 ; si c'est le cas, je remets la visite à plus tard.
- Si je reçois un visiteur, **je porte systématiquement un masque** et je renforce les gestes barrières : je n'enlève pas mon masque pour parler.
- Si je ne peux pas porter un masque (repas par exemple), j'évite de me placer face-à-face.
- **Je demande à mon visiteur de porter un masque**, de se laver les mains en arrivant et je fais en sorte qu'il évite de toucher les objets alentours.
- Je n'ai pas de contact physique avec lui et j'évite les embrassades.
- Je respecte systématiquement la distance d'un mètre.
- Je me lave très régulièrement les mains : avant et après avoir mis mon masque, avant de préparer les repas, de les servir et de les consommer, après avoir toussé ou éternué, ou après avoir manipulé des objets utilisés par mon visiteur.
- Si mon visiteur est accompagné d'enfants, je limite tout contact avec eux et pratique les gestes barrières avec une attention particulière.
- J'aère mon logement une fois mon visiteur parti.

## QUELLES SONT LES SORTIES À ÉVITER ?

En tant que personne « à risque de formes graves », il vous est recommandé d'adopter une attitude prudente afin de limiter votre exposition au virus :

- Limitez au maximum vos sorties, y compris pour réaliser des courses alimentaires.
- Portez systématiquement un masque « grand public » à l'extérieur.
- Favorisez les heures de faible affluence pour réaliser vos courses (ex : créneaux réservés aux populations à risques si disponibles).
- Préférez la livraison de vos courses / repas à domicile, si cela est possible.
- Dans la mesure du possible, faites-vous aider par un proche / un voisin / la commune pouvant réaliser les courses à votre place et vous les déposer au domicile.

## EST-CE QUE MES PETITS ENFANTS PEUVENT ME RENDRE VISITE ? A QUELLE FRÉQUENCE ?

Si vous êtes une personne à risque, il est recommandé **d'éviter au maximum le contact avec les enfants. Il n'est pas conseillé de recevoir vos petits-enfants à domicile.**

**Si vous rendez visite à vos petits-enfants, limitez tout contact avec eux et pratiquez les gestes barrières avec une attention particulière. Pour rappel :**

- Lorsqu'ils sont atteints de la COVID-19, les enfants sont souvent des « porteurs asymptomatiques ». Ne présentant pas de symptômes de la maladie, ils n'en demeurent pas moins contagieux et peuvent vous exposer à un risque de contamination.
- Les gestes barrières peuvent être difficiles à respecter en présence d'enfants. Par mesure de prudence, il convient donc de limiter au maximum tout contact avec eux.

## PUIS-JE EMPRUNTER LES TRANSPORTS EN COMMUN ? SI OUI, DANS QUELLES CONDITIONS ?

En tant que personne « à risque de formes graves », **il vous est recommandé d'éviter au maximum les transports en commun.**

- **Il est obligatoire de porter un masque dans les transports** en commun, les trains, les taxis, les VTC et véhicules de covoiturage.
- Les opérateurs de transport doivent **assurer le respect des mesures de distanciation physique et des gestes barrières** : condamnation d'un siège sur deux dans les bus.

Si vous êtes atteint d'une maladie chronique, **l'Assurance maladie prend en charge, sous certaines conditions, certains frais de transport** nécessaires pour des soins ou des examens médicaux (contactez l'Assurance maladie ou de votre médecin traitant pour plus d'informations).

Si toutefois vous ne disposez d'aucune alternative aux transports en commun pour réaliser un déplacement que vous jugez indispensable :

- Portez un masque,
- Privilégiez les heures de faible trafic,
- Tenez-vous autant que possible à distance des autres voyageurs,
- Lavez-vous les mains dès votre arrivée à destination.

## PUIS-JE ALLER AU RESTAURANT ?

Les restaurants ont rouvert. Privilégiez les horaires de faible affluence, les terrasses (le risque est beaucoup moins élevé en extérieur), et assurez-vous de pouvoir respecter les gestes barrières avant de vous installer.