

MESURES D'HYGIÈNE AU QUOTIDIEN

Courses

- Se laver les mains avant et après le rangement de vos courses.

Pour les bénévoles :

- Sonner et déposer les courses derrière la porte des bénéficiaires.
- Si possible ne pas manipuler l'argent. Voir avec votre commune si une organisation spécifique a été déterminée : courses payées par la commune, puis refacturées au bénéficiaire sur la base d'une photo des tickets de caisse fournie par le coursier.

Nettoyage

- Nettoyer régulièrement les surfaces et les objets que vous utilisez souvent avec un produit de nettoyage ménager courant. **Pas de désinfectant (ni eau de Javel).**
- Pour toutes les surfaces, utiliser un produit de nettoyage ménager courant. **Pas de désinfectant (ni eau de Javel).**
- Nettoyer soigneusement la vaisselle, les verres, les tasses et les ustensiles de cuisine dans le lave-vaisselle ou avec de l'eau chaude et du produit à vaisselle.
- Laver régulièrement vos vêtements, vos draps et linges de toilette en machine (idéalement 60°, possible à 40°).

Préparation des repas et manutention de denrées

- Se laver les mains avant et après la préparation, ainsi qu'à chaque manipulation d'une denrée différente. Pour exemple, passage de la préparation de viande aux légumes.

Bouger

- Public : Seniors et toute personne désirant bouger
- [Chaîne YouTube Unisanté](#) : abonnez-vous !
- Retrouvez les sessions sur www.unisante.ch/bouger
- Matériel : aucun matériel spécifique
- Intensité : légère à modérée
- Horaire : lundi, mercredi et vendredi à 10h00
- Durée : 20-30 minutes

Hotlines cantonales

Soutien téléphonique

Soutien pour la population santé et psychologique : 0800 316 800
8h00-20h00 7j/7

Toute question autre que santé et psychologique : 021 338 08 08
8h00-18h00 lundi - vendredi

Soutien pour les professionnels santé et psychologique : 0848 477 477
8h00-20h00 7j/7

Soutien pour les enfants et adolescents (jusqu'à 25 ans): 147
24h/24

Soutien aux parents : 021 644 20 32
8h00-20h00 lundi - vendredi

Sites de référence

Etat de Vaud : <https://www.vd.ch/toutes-les-actualites/hotline-et-informations-sur-le-coronavirus/>

OFSP : <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/so-schuetzen-wir-uns.html>