新型冠状病毒感染的肺炎公众预防提示
Mesures de prévention recommandées au public contre la pneumonie causée par le nouveau coronavirus

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病，公众应切实加强预防。为帮助外国人了解掌握相关预防知识，国家移民管理局根据中国疾控中心发布的公众预防提示进行翻译整理。

La pneumonie causée par le nouveau coronavirus est une maladie récemment détectée, dont la prévention du public est à renfocer. Afin d’aider les étrangers à connaître les mesures pertinentes de la prévention, le Bureau National d’Immigration a établi et traduit le présent guide selon les mesures de prévention recommandées au public par le Centre de contrôle et de prévention des maladies en Chine.

一、尽量减少外出活动
I. Minimiser les sorties

1、避免去疾病正在流行的地区。
1. Éviter d'aller dans des régions où l'épidémie est en flambée.

2、建议疫情防控期间减少走亲访友和聚餐，尽量在家休息。
2. Il est recommandé de réduire les visites entre des parents et des amis, et de rester à la maison pour se reposerpendant la période de prévention et de contrôle d’épidémie.

3、减少到人员密集的公共场所活动，尤其是空气流动性差的地方，例如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等。
3. Minimiser les activités dans des lieux publics où il y a du monde, surtout les endroits mal ventilés tels que les bains publics, les thermaux, les cinémas, les cybercafés, les KTV, les centres commerciaux, les gares, les aéroports, les ports et les halls d'expositions etc.

二、个人防护和手卫生
II. Protection personnelle et hygiène des mains

1、建议外出佩戴口罩。外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时，佩戴医用外科口罩或N95口罩。
1. Il est recommandé de porter un masque lors de vos sorties. Porter des masques chirurgicaux médicaux ou des masques N95 lors des sorties dans des lieux publics, ou pour des soins médicaux et dans les transports en commun.

2、保持手卫生。减少接触公共场所的公共物品和部位；从公共场所返回、咳嗽手捂之后、饭前便后，用洗手液或香皂流水洗手，或者使用含酒精成分的免洗洗手液；不确定手是否清洁时，避免用手接触口鼻眼；打喷嚏或咳嗽时，用肘衣服遮住口鼻。
2. Maintenir l'hygiène des mains. Minimiser le contact avec les biens et les objets publics; Laver les mains avec du savon ou du savon liquide et de l'eau courante, ou utiliserun désinfectant avec alcool pour nettoyer vos mains après avoir retourné des lieux publics, couvert la bouche avec les mains lors de la toux, avant et après les repas et après les toilettes; Eviter de toucher le nez, la bouche et les yeux si vous n'êtes pas sûr de l'hygiène de vos mains; Couvrir la bouche et le nez avec le coude en cas d’éternuement ou de toux.

三、健康监测和就医
III. Surveillance physique et traitement médical

1、主动做好个人与家庭成员的健康监测，自觉发热时要主动测量体温。家中有小孩的，要早晚摸小孩的额头，如有发热要为其测量体温。
1. Prendre l'initiative de bien surveiller la santé de vous-même et des membres de la famille. Mesurer la température corporelle lorsque vous ressentez avoir une fièvre. S'il y a des enfants dans la famille, toucher leur front le matin et le soir pour vérifier s'il y a une fièvre. En cas de fièvre, mesurer la température corporelle tout de suite.

2若出现可疑症状，应主动戴上口罩及时就近就医。若出现新型冠状病毒感染可疑症状（包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等），应根据病情，及时到医疗机构就诊。并尽量避免乘坐地铁、公共汽车等交通工具，避免前往人群密集的场所。就诊时应主动告诉医生自己的相关疾病流行地区的旅行居住史，以及发病后接触过什么人，配合医生开展相关调查。
2. S'il y a des symptômes suspects, porter un masque et consulter un médecin près de chez vous. En cas de symptômes suspects de l'infection au nouveau coronavirus (y compris fièvre, toux, maux de gorge, oppression dyspnée, difficulté respiratoire, anorexie légère, fatigue, débilité légère, nausées et vomissements, diarrhée, maux de tête, palpitations, conjonctivite, douleurs musculaires des quatre membres et du dos etc.), il faut serendre à temps dans un établissement médical en fonction de votre condition. Eviter de prendre les transports en commun tels que le métro, le bus etc., et d'aller dansdes endroits où il y a du monde. Lors de votre consultation médicale, veuillez informer le médecin les antécédents de voyage ou de résidence dans les zones d'épidémie, et les personnes que vous avez contactées après avoir les symptômes pour faciliter les investigations.

四、保持良好卫生和健康习惯
IV. Maintenir de bonnes habitudes d'hygiène et de santé

1、居室勤开窗，经常通风。
1. Ouvrir fréquemment les fenêtres et maintenir une bonne ventilation de la maison

2、家庭成员不共用毛巾，保持家居、餐具清洁，勤晒衣被。
2. Ne pas partager les serviettes entre les membres de la famille, garder la propreté de la maison et des vaisselles, exposer au soleil fréquemment les vêtements et les couvertures.

3、不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。
3. Ne pas cracher pas partout, envelopper bien la sécrétion du nez et de la bouche avec du papier et les jetterà une poubelle couverte.

4、注意营养，适度运动。
4.Faire attention à la nutrition et faire de l'exercice avec modération.

5、不要接触、购买和食用野生动物（即野味）；尽量避免前往售卖活体动物的市场。
5. Ne contacter, acheter ou manger pas d'animaux sauvages (c'est-à-dire du gibier); Eviter d'aller aux marchés qui vendent des animaux vivants.

6、家庭备置体温计、医用外科口罩或N95口罩、家用消毒用品等物资。
6. Préparer des matériaux tels que thermomètres, masques chirurgicaux médicaux ou N95, produits de désinfection domestique etc.