



En parcourant ces 12 questions, le CO-Check vous aide à faire le point sur les gestes à adopter pour se protéger et protéger son entourage en cas d'épidémies telles que le Coronavirus. Faire le Co-Check en famille ou accompagné vous aidera à mieux vous évaluer et réfléchir aux nouvelles habitudes à mettre en place.

Pour chaque pratique, évaluez-vous de 1 à 5 en fonction du degré d'intégration de chaque pratique dans votre quotidien.

1	Je ne pensais pas que cela pouvait être important mais cela m'interpelle et je vais y réfléchir
2	Je sais comment faire, mais je ne le fais pas
3	Je ne fais de temps en temps, quand j'y pense
4	Je le fais tout le temps, mais ça reste un effort
5	Pour moi c'est naturel, je ne me sens pas bien si je ne le fais pas.

1	<b>Je me lave toujours les mains (avant le repas, après être sorti, après une visite à la toilette).</b> <i>Parce que le lavage régulier des mains est la mesure la plus efficace pour ralentir la transmission du coronavirus</i>	
2	<b>J'évite de toucher mon visage.</b> <i>Parce qu'en se touchant les yeux, la bouche ou le nez le risque d'introduire le virus via les muqueuses est important. J'essaie de devenir conscient de toutes les fois où je me touche le visage et, peu à peu, d'en diminuer la fréquence. Je partage ce souci avec ceux avec qui je vis</i>	
3	<b>Je nettoie régulièrement mes objets personnels (téléphone, ...) à la maison et au travail.</b> <i>Parce que le virus survit jusqu'à trois jours sur les objets. J'essaie de devenir conscient des objets que je touche, particulièrement après que je suis sorti et que j'ai été en contact avec d'autres ou avec des objets que d'autres ont pu toucher récemment</i>	
4	<b>Pour saluer, j'évite tout contact.</b> <i>Parce que le virus survit plusieurs heures sur le corps et les vêtements.</i>	
5	<b>Je maintiens une distance de 2 m avec les autres.</b> <i>Parce que le virus est transporté dans l'air par des gouttelettes plus ou moins fines.</i>	
6	<b>Je tousse et éternue dans le pli de mon coude.</b> <i>Pour éviter d'infecter les autres au cas où je serais infecté.</i>	
7	<b>Je prends soin de chacun, sans préjugé.</b> <i>Parce que la discrimination freine notre résistance collective au coronavirus, j'ai la même attitude de respect et de protection vis à vis de tout le monde.</i>	
8	<b>Je fais particulièrement attention lors des rencontres avec des personnes âgées et vulnérables.</b> <i>Parce que les personnes âgées et les personnes qui souffrent de plusieurs maladies ont un plus grand risque de mourir du coronavirus.</i>	
9	<b>Je prends soin de moi pour prendre soin des autres.</b> <i>Parce que je suis conscient que ma propre santé physique, émotionnelle et mentale influe sur le bien-être des autres.</i>	
10	<b>J'utilise la pandémie comme une occasion d'améliorer la qualité de la vie.</b> <i>Parce que le coronavirus démontre la fragilité de notre société, je revois mon rapport à moi-même, aux autres et à la nature pour contribuer à la construction d'une société plus durable.</i>	
11	<b>J'évite au maximum les espaces fréquentés ou à risque tels que les hôpitaux, magasins, aéroports...</b> <i>Parce que le risque d'être contaminé et de contaminer les autres y est plus élevé.</i>	
12	<b>Je porte un masque dans les lieux où je ne peux pas observer la distanciation physique (exemple: transports en commun).</b> <i>Parce qu'en portant un masque j'évite d'infecter les autres et réduis mon risque d'être infecté.</i>	
<b>TOTAL</b>		<b>/60</b>

