

TIMING SPOT

Partie 1 - Confinement et gestes barrières :

Temps séquences	Texte en français	Texte en peul
	Alerte coronavirus	01 : 00 à 03 : 02
	Pour vous protéger et protéger les autres	04 : 04 à 06 : 13
	Restez chez-vous	06 : 15 à 8 : 00
	Tout déplacement est interdit	08 : 20 à 10 : 00
	Sauf muni d'une attestation dans les cas suivants	10 : 01 à 12 : 20
	Aller travailler si le télétravail est impossible	13 : 00
	Faire des courses de première nécessité	
	Faire garder ses enfants ou aider des personnes vulnérables.	
	Aller chez un professionnel de santé si vous n'avez pas de signes de la maladie.	26 :00
	Dans tous les cas, respectez un mètre de distance avec toute personne	26 :10 à 30 :07
	Et appliquer systématiquement les gestes barrières	30 : 10 à 34 : 00
	Lavez-vous très régulièrement les mains avec du savon ou utilisez une solution hydroalcoolique.	34 : 02 à 38: 00
	Tousser ou éternuer dans votre coude ou dans un mouchoir.	38 : 10 à 42 : 10
	Utiliser des mouchoirs à usage unique puis jetez-les.	42 : 30 à 46 : 00
	Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades.	46 : 00 à 49 : 00
	Plus d'informations au 0800 130 000	49 : 00 à 53 : 05
	Ou sur gouvernement.fr	53 : 05 à 55 : 02

2) Partie 2 - symptômes

Temps séquences en peul	Texte en français	Temps séquences français
	Alerte coronavirus	
	Si vous avez de la toux et de la fièvre vous êtes peut être malades.	3 : 22 à 8 : 10 = 5 secondes env
	Dans ce cas Restez chez vous	8 : 10 à 10 : 24 = 2 sec env
	Limiter les contacts avec d'autres personnes	10 : 25 à 13 : 16 = 3 sec env
	Appelez votre médecin	13 : 17 à 15 : 05 = 2 s env
	La maladie guérit en général en quelques jours avec du repos	15 : 06 à 18 : 09 = 2 sec env
	Mais si les signes d'aggraves	18 10 à 20 : 16 = 2 sec env.
	Que vous avez des difficultés importantes à respirer et que vous êtes essoufflé	20 : 17 à 25 : 05 = 5 sec
	Appelez le 15 immédiatement	25 : 06 à 27 : 14 : 2 sec env