

# Information

La prévention contre le CORONAVIRUS/COVID-19 passe aussi par les gestes élémentaires à pratiquer pour éviter la propagation des virus

 **EVITER DE SERRER LES MAINS ET D'EMBRASSER**




 **SE LAVER LES MAINS REGULIEREMENT AVEC DU SAVON (OU AVEC UNE SOLUTION HYDRO-ALCOOLIQUE<sup>1</sup>)**

Pendant 30 secondes en se frottant les ongles, le bout des doigts, la paume et l'extérieur des mains, les jointures et les poignets

Se laver les mains en moyenne toute les heures mais surtout : avant d'aller manger ou de préparer à manger, de fumer, de boire - Après être allé aux toilettes - Après un trajet en transport en commun.

 **TOUSSER OU ETERNUER DANS LE PLI DE SON COUDE PLUTÔT QUE DANS SES MAINS,**

 **UTILISER DES MOUCHOIRS A USAGE UNIQUE POUR SE MOUCHER, TOUSSER, ETERNUER ET LES JETER APRES USAGE,**

 **AU COURS D'UNE CONVERSATION TELEPHONIQUE EVITER DE PASSER SON COMBINE A QUELQU'UN D'AUTRE. PENSER A NETTOYER VOTRE COMBINE TELEPHONIQUE EN DEBUT DE JOURNEE OU LORSQU'UNE AUTRE PERSONNE VIENT DE L'UTILISER.**

 **EN CAS DE SYNDROME GRIPPAL : fièvre, toux, courbatures Rester chez soi- Ne pas se déplacer à l'hôpital ni chez son médecin– Appeler dans un premier temps son médecin ou tout service d'urgence.**

<sup>1</sup> Pour être efficace la procédure d'hygiène des mains à l'aide d'une solution hydro-alcoolique doit respecter ces éléments : utilisation sur mains propres et sèches et après avoir vérifié l'absence de contre-indication.



# JE ME LAVE LES MAINS

1



JE PRENDS DU SAVON

2



JE FROTTE LES PAUMES

3



LE DOS DES MAINS

4



ENTRE LES DOIGTS

5



LES POUCES

6



LES ONGLES

7



LES POIGNETS

8



JE RINCE

9



ET J'ESSUIE !