

EN CAS DE CONTACT AVEC UNE PERSONNE MALADE DE LA COVID-19,
SEULE UNE DOUBLE PROTECTION EMPÊCHE LA CONTAMINATION



En cas de symptômes COVID-19 (toux, éternuements, difficultés respiratoires, ...) et au moindre doute

contactez votre médecin traitant / faites-vous tester

Dans l'attente du résultat et si le résultat est positif

testez-vous

En cas de gravité ou d'urgence

appelez le 15

Pour toute question d'ordre non médical

appelez le 0 400 110 110

Numéro vert national, appelé gratuite 7j/7 24h/24



**#Tous
AntiCovid**

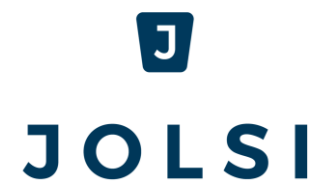
TOUS ENGAGÉS CONTRE LA COVID-19 !



www.pays-de-la-force.ars.sante.fr



© 2020 JOLSI. Tous droits réservés. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la JOLSI est formellement interdite. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la JOLSI est formellement interdite.



1

SE LAVER LES MAINS



Frottez-vous les mains, **paume contre paume**.



Lavez le **dos des mains**.



Lavez **entre les doigts**.



Frottez le **dessus des doigts**.



Lavez les **pouces**.



Lavez aussi le **bout des doigts** et les **ongles**.



Séchez-vous les mains avec une serviette propre ou à l'air libre.



30 SECONDES MINIMUM

Se laver les mains à l'eau et au savon pendant 30 secondes est la mesure d'hygiène la plus efficace pour prévenir la transmission de tous les virus.



SAVON OU GEL HYDRO-ALCOOLIQUE

Si vous n'avez pas d'eau et de savon, faites la même chose avec du gel hydro-alcoolique.



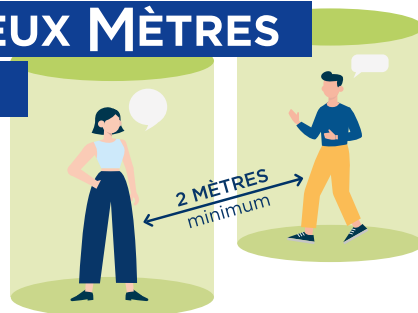
PORT DES GANTS

Mettre des gants pour les actes de la vie quotidienne donne **un faux sentiment de protection**. Le virus ne passe pas à travers la peau, mais par le nez, la bouche et les yeux. **Il vaut mieux se laver les mains régulièrement.**

2

RESTER À PLUS DE DEUX MÈTRES LES UNS DES AUTRES

Pour tenir la maladie à distance, **restez toujours à plus de deux mètres** les uns des autres.



LES GESTES BARRIÈRES SUIVANTS DOIVENT **AUSSI** ÊTRE APPLIQUÉS :



Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir.



Mouchez-vous dans un mouchoir à usage unique et jetez-le.



Limitez au maximum vos contacts sociaux (6 maximum).



Aérez les pièces 10 minutes, 3 fois par jour.



Évitez de vous toucher le visage.



Saluez sans serrer la main, arrêtez les embrassades.

3

PORTER UN MASQUE

Portez un masque chirurgical ou en tissu de catégorie 1 quand la distance de deux mètres ne peut pas être respectée et dans les lieux où cela est obligatoire.



Lavez votre masque en tissu* avant la première utilisation.



COMMENT BIEN PORTER SON MASQUE ?



Avant de mettre ou enlever le masque, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou une solution hydro-alcoolique.



Pour le mettre :

- Tenez le masque par les lanières élastiques.
- Ajustez le masque de façon à recouvrir le nez, la bouche et le menton.



Pour l'enlever :

Décrochez les lanières élastiques pour décoller le masque de votre visage.



Il faut changer le masque :

- Quand vous avez porté le masque 4h.
- Quand vous souhaitez boire ou manger.
- Si le masque s'humidifie.
- Si le masque est endommagé.



Évitez de le toucher et de le déplacer.



Ne le mettez **jamais en position d'attente** sur le front ou sur le menton.



Ne mettez pas le masque dans votre poche ou votre sac après l'avoir porté. En attendant de le laver, isolez-le dans un sac plastique.



Attention : **si vous êtes malade, le masque grand public* n'est pas adapté**. Demandez l'avis de votre médecin.



Le masque grand public* n'est **pas destiné au personnel soignant**.

COMMENT ENTRETENIR SON MASQUE* ?



Lavez le masque* à la machine avec de la lessive. **Au moins 30 minutes à 60°C minimum.**



Utilisez un **sèche-linge ou un fer à repasser** (à 120-130°C) pour **sécher votre masque***, ou encore, faites-le sécher à l'air libre sur une surface désinfectée.

COMMENT JETER SON MASQUE, SON MOUCHOIR, SA LINGETTE OU SES GANTS** ?



Ces déchets doivent être jetés dans un **sac poubelle dédié, résistant et disposant d'un système de fermeture fonctionnel**.



Ces déchets ne doivent **en aucun cas être mis dans la poubelle des déchets recyclables** ou poubelle « jaune » (emballages, papiers, cartons, plastiques).



Lorsqu'il est rempli, ce sac doit être **soigneusement refermé, puis conservé 24 heures**.



Après 24 heures, ce sac doit être jeté dans le **sac poubelle pour ordures ménagères**.

* Informations spécifiques aux masques grand public en tissu (masques industriels lavables et réutilisables) de catégorie 1

** Porter des gants n'est pas recommandé, sauf dans des situations très spécifiques (voir « Se laver les mains »)