

## 1. Les gestes barrières

Des **gestes simples** de prévention, adoptés au quotidien, permettent de réduire la transmission des infections. Ces « gestes barrières » font barrage aux virus et **contribuent à se protéger et protéger son entourage.**



**COVID-19**

### CORONAVIRUS, POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

- 

**Se laver  
très régulièrement  
les mains**
- 

**Tousser ou éternuer  
dans son coude  
ou dans un mouchoir**
- 

**Utiliser un mouchoir  
à usage unique  
et le jeter**
- 

**Saluer  
sans se serrer la main,  
éviter les embrassades**

**Vous avez des questions sur le coronavirus ?**

 [GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)  **0 800 130 000**  
(appel gratuit)

## 2. Se laver les mains

### Pourquoi se laver les mains ?

Lorsque l'on a une infection virale, on peut facilement transmettre les virus en touchant une autre personne ou les déposer sur des surfaces (lavabos, plans de travail, poignées de porte, etc.) ou des objets.

On peut donc attraper des virus quand on entre en contact avec des personnes malades ou quand on touche des objets et des surfaces contaminés et que l'on porte ensuite les mains au visage.

### Quand se laver les mains ? (liste non exhaustive)

Il est recommandé de se laver systématiquement les mains :

- après avoir pris les transports en commun, en arrivant au travail ou chez soi,
- après s'être mouché, avoir toussé ou éternué, avoir été aux toilettes,
- avant et après avoir été chez un bénéficiaire,
- avant de préparer les repas, de les servir ou de manger,
- après avoir touché des surfaces et/ou des objets fréquemment manipulés (poignée de porte, interrupteur, téléphone, bouton d'ascenseur, etc.)

### Comment se laver les mains correctement ?

Les mains doivent être **lavées à l'eau et au savon** (de préférence liquide) pendant au minimum **30 secondes**, en frottant les ongles, le bout des doigts, la paume, l'extérieur des mains et entre les doigts. Après lavage, il est conseillé de se sécher les mains avec du papier jetable, une serviette propre ou à l'air libre.

Une **solution hydro-alcoolique** peut aussi être utilisée en **l'absence d'eau et de savon**.



### 3. Utiliser une solution hydro - alcoolique

#### Qu'est-ce qu'une solution hydro-alcoolique ?

Une solution hydro-alcoolique est un mélange d'eau et d'alcool qui permet la destruction des bactéries, virus et champignons. Plusieurs formes sont possibles : gel, mousse, spray ou lingettes.

#### Une solution hydro-alcoolique ne nettoie pas les mains.

Elle doit être utilisée en complément d'un lavage des mains à l'eau et au savon.

#### Quand utiliser une solution hydro-alcoolique ?

Certaines situations doivent inciter à employer une solution hydro-alcoolique :

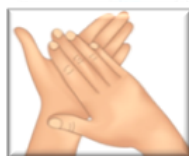
- partout où il n'y a pas de point d'eau pour se laver les mains à l'eau et au savon,
- après le contact avec une personne malade ou avec son environnement,
- après avoir fréquenté un endroit collectif (transports en commun, lieux de rassemblement, etc.),
- avant et après manger,
- après avoir touché une surface ou un objet potentiellement contaminé.

#### Comment réaliser une friction hydro-alcoolique



- Zone fréquemment oubliée
- Zone très souvent oubliée

#### Protocole général de lavage et désinfection des mains



**1. Paume contre Paume**  
Désinfection des paumes



**2. Paume contre dos**  
Doigts et espaces interdigitaux



**3. Doigts entrelacés**  
Doigts et espaces interdigitaux



**4. Paume et doigts**



**5. Pouches**



**6. Ongles**



**7. Poignets**

## 4. Tousser et éternuer dans son coude

### Pourquoi éternuer et tousser dans son coude ?

Lorsqu'on est infecté, l'éternuement et la toux projettent des gouttelettes et microgouttelettes contenant des virus, saletés, poussières et sécrétions venant du nez et des poumons. Les microbes se transmettent très facilement par des minuscules gouttelettes qui sont projetées dans l'air quand une personne malade tousse ou éternue.

### Comment éternuer et tousser ?

Éternuer ou tousser **dans le pli de son coude**, plutôt que dans ses mains, **limite le risque de contamination**. En effet, si l'on se couvre la bouche et le nez avec la main, les microbes déposés sur la main peuvent se transmettre à d'autres personnes, par exemple en touchant un objet.

Dans le cas où l'on a toussé ou éternué dans ses mains, il faut **se laver les mains dès que possible** pour ne pas contaminer des personnes ou des objets.



## 5. Utiliser des mouchoirs à usage unique

### Pourquoi utiliser un mouchoir à usage unique ?

En cas d'infection (un rhume ou une grippe par exemple), le nez coule et évacue un maximum de virus. Les virus qui sont ainsi évacués quand on se mouche peuvent survivre plusieurs heures sur un mouchoir (huit à douze heures pour le virus de la grippe par exemple).

### Comment se moucher ?

Pour se moucher, il est conseillé **d'utiliser un mouchoir à usage unique**, de **jeter immédiatement** le mouchoir à la poubelle puis de **se laver les mains**.

Une poubelle fermée par un couvercle est préférable.

Le sac poubelle doit être évacué aussi souvent que possible.



## 6. Porter un masque

Si vous êtes en bonne santé, vous ne devez utiliser un masque que si vous vous occupez d'une personne présumée infectée par le 2019-nCoV.

- Portez un masque si vous toussiez ou éternuez.
- Le masque n'est efficace que s'il est associé à un lavage des mains fréquent avec une solution hydro-alcoolique ou à l'eau et au savon.
- Si vous portez un masque, il est important que vous sachiez l'utiliser et l'éliminer correctement.

### Pourquoi porter un masque ?

Quand on a une maladie respiratoire contagieuse on peut facilement transmettre ses virus en touchant directement une autre personne (en l'embrassant ou en lui serrant la main par exemple) et en toussant ou en éternuant.

Le masque jetable (type « masque chirurgical ») est l'accessoire à adopter pour éviter de diffuser ses virus. Il permet d'éviter la diffusion « directe » des microbes. La diffusion « indirecte » par les mains est toujours possible et il faut donc les laver régulièrement.

### Quand utiliser un masque ?

Lorsque l'on doit se rendre **dans des lieux non isolés** ou que l'on a dans son **entourage des personnes âgées, fragiles ou ayant une maladie chronique**. Un masque jetable doit être porté.

### Comment porter le masque ?

**Après s'être lavé les mains**, on place le **masque sur le visage**, puis on l'attache (soit par les élastiques derrière les oreilles, soit par les lacets derrière la tête et la nuque). **Le bord haut** (qui est rigide dans certains modèles de masque) doit être bien moulé **sur la racine du nez** et le masque doit être abaissé **sous le menton**.

**Le masque n'est pas réutilisable**, il doit être changé toutes les 3 heures ou dès qu'il est mouillé. Après utilisation, il doit être **jeté dans une poubelle couverte**, puis **les mains doivent de nouveau être lavées**.

## Comment bien porter le masque ?

### **i** Où le trouver ?

En pharmacie, dans des boutiques de matériel médical ou sur internet.



## 7. Porter des gants à usage unique

### 1- Enfilage des gants

- Réaliser une hygiène des mains par lavage (savon + eau) ou friction avec solution hydro-alcoolique
- Prélever un gant dans son emballage d'origine



Ne toucher qu'une surface limitée du gant correspondant au poignet (bord supérieur du gant)



Enfiler le premier gant



Prélever un second gant avec la main non gantée et ne toucher qu'une surface limitée du second gant, correspondant au poignet

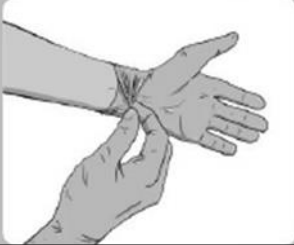


Afin de ne pas toucher la peau de l'avant-bras avec la main gantée, retourner la surface externe du gant à enfiler sur les doigts repliés de la main gantée, permettant ainsi d'enfiler le gant sur la seconde main

- Une fois les gants enfilés, ils **ne servent qu'à une seule opération**

## 2- Retrait des gants

### BIEN RETIRER MES GANTS À USAGE UNIQUE



1. Pincer le gant au niveau du poignet, éviter de toucher la peau



2. Retirer le gant



3. Le garder au creux de la main ganté ou le jeter



4. Glisser les doigts à l'intérieur du 2<sup>ème</sup> gant. Éviter de toucher l'extérieur



5. Retirer le deuxième gant



6. Une fois les gants ôtés, les jeter. Se laver les mains.

### BIEN RETIRER MES GANTS RÉUTILISABLES



1. Mouiller les mains gantées à l'eau puis savonner



2. Frotter en insistant sur le dos, la paume et les doigts



3. Rincer abondamment



4. Tirer sur les doigts d'un gant, puis sur le deuxième en gardant le premier



5. Saisir d'une main les deux gants sans toucher l'extérieur



6. Les suspendre pour les faire sécher.