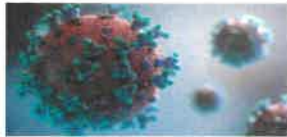


COVID 19



Comment vivre ensemble, se préserver et préserver les autres

Quels sont les signes?



Si j'ai un de ces symptômes, je reste à la maison et prends contact avec mon médecin traitant

Les gestes barrières à adopter

- ❖ Lavez-vous très **régulièrement** les mains (Lavage des mains pendant 30 secondes si ce n'est pas possible frictionner les mains avec du gel hydro alcoolique)
- ❖ Utilisez un mouchoir à usage **unique** et jetez-le
- ❖ Toussez ou éternuez dans **votre coude** ou dans **un mouchoir**
- ❖ Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades
- ❖ Le port du masque est préconisé ou obligatoire suivant l'âge
- ❖ Restez à **au moins un mètre** des autres



Lavage des mains



Friction avec gel hydro alcoolique



Avant de sortir



- ❖ La prise de température est systématique avant de partir de la maison (si j'ai de la fièvre, 37°8 ou plus, je reste à la maison)
- ❖ Je me lave les mains à l'eau et au savon ou à la solution hydro-alcoolique
- ❖ Si je dois porter un masque, je le mets avant de sortir de chez moi en tenant par les attaches
- ❖ Il doit couvrir ma bouche et mon nez (bien ajusté au niveau du nez et du menton, pour limiter les ouvertures).

Le port du masque



Comment le porter?



Pendant les cours

❖ Je ne touche pas mon masque lorsqu'il est en place

❖ Je ne l'enlève pas quand je suis à l'extérieur (il y a un risque de transmission du virus si les mains touchent la bouche le nez et les yeux)



Après les cours, je rentre à la maison avec le masque

- 1 Je me lave les mains avant de le toucher 
- 2 Je retire le masque en ne touchant que les attaches 
- 3 Soit il est en papier et je le jette à la poubelle immédiatement. 
Soit il est en tissu et je le mets à laver à 60° 
❖ à la main 
❖ ou à la machine 
- 4 Je me lave les mains après le retrait. 