

LES GESTES BARRIÈRES POUR LIMITER LA PROPAGATION DES VIRUS



SE LAVER FRÉQUEMMENT LES MAINS

Avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon pendant au moins 30 secondes.

RESPECTER LES RÈGLES D'HYGIÈNE RESPIRATOIRE

Se couvrir la bouche et le nez avec le pli du coude ou avec un mouchoir en cas de toux ou d'éternuement. Jeter le mouchoir immédiatement après dans une poubelle fermée et se laver les mains ensuite.



EVITER LES CONTACTS PROCHES

Maintenir une distance d'au moins un mètre avec les autres personnes, en particulier si elles toussent, éternuent ou ont de la fièvre. Saluer sans se serrer les mains, éviter les embrassades.

EVITER DE SE TOUCHER LES YEUX, LE NEZ ET LA BOUCHE

Les mains sont en contact avec de nombreuses surfaces qui peuvent être contaminées par le virus. Si vous vous touchez les yeux, le nez ou la bouche, vous risquez d'être en contact avec le virus présent sur ces surfaces.



PORTER UN MASQUE QUAND ON EST MALADE

Le port du masque permet de protéger l'environnement du malade. L'idéal est de porter le masque tant que l'on est contagieux.