

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)

Se laver les mains

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.



**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**



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

Port du masque obligatoire dans les espaces communs



Avant de toucher le masque

Se laver les mains avec du savon ou une solution hydroalcoolique



Ne toucher que les élastiques ou les fils

Il est crucial de ne toucher que cette partie du masque



Le placer dans le bon sens

Certains masques ont une couleur sur la face avant, elle doit donc se placer à l'extérieur



Placer les élastiques

Autour des oreilles sans toucher la partie centrale du masque



Appuyer sur la partie haute

Au niveau du nez, ce qui permet de le rendre hermétique



Attraper le bas du masque

Puis le tirer pour couvrir le menton



Ne pas toucher la partie filtrante

Sinon la partie filtrante ne sera plus filtrante, elle ne sera plus propre, ni hermétique



Une durée de vie de 4 heures

Le masque doit être changé régulièrement (notamment dès qu'il est souillé ou mouillé). Il faut le jeter immédiatement dans une poubelle

Retirer ses gants en toute sécurité



**Mouiller les mains gantées
à l'eau puis savonner**



**Frotter en insistant sur le dos,
la paume et entre les doigts**



Rincer abondamment



**Tirer sur les doigts d'un gant pour le faire glisser
Tirer sur les doigts du deuxième gant**



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



**Les suspendre pour les faire sécher
puis se laver les mains**