

LES RECOMMANDATIONS POUR LA REPRISE

SPECIAL COVID-19



LE PORT DU MASQUE

L'intérêt du port de masque

Le port du masque par deux personnes diminue significativement le risque de contamination !

Il vient en complément des gestes barrières et de la distance sociale de 1 m à maintenir !

LES INFORMATIONS ESSENTIELLES

Protégeons-nous, portons tous des masques



Comment mettre son masque ?

TOUT SAVOIR SUR LE MASQUE GRAND PUBLIC

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 :

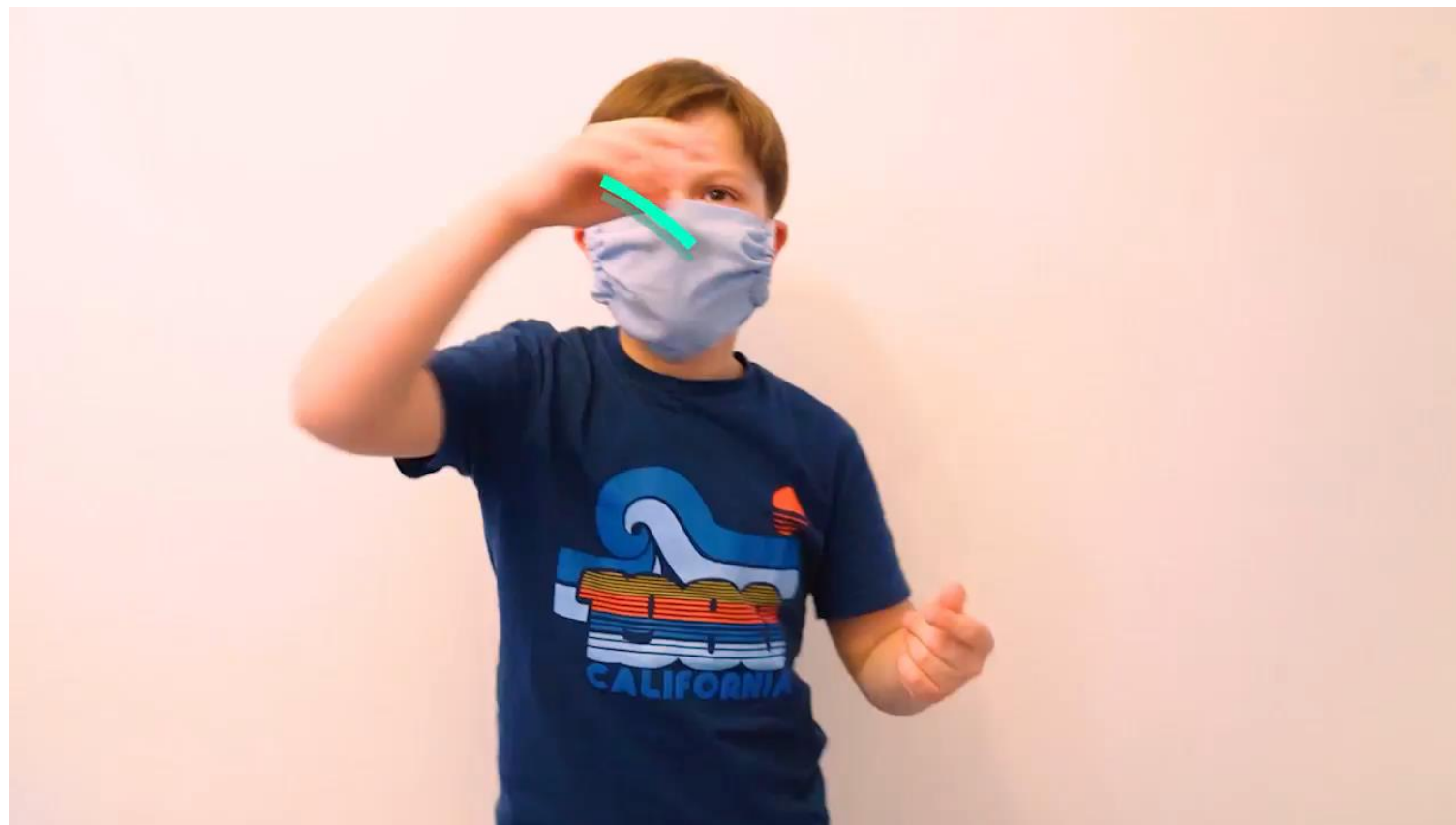
Décrochez les lanières élastiques pour décoller le masque de votre visage.



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.

Comment mettre son masque ?



Vidéo de la mairie de Dunkerque disponible sur le site :

<https://www.facebook.com/681010572007946/videos/1128373907539592/>

Ce qu'il ne faut pas faire avec le masque !

TOUT SAVOIR SUR LE MASQUE GRAND PUBLIC



Évitez de le toucher et de le déplacer.



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

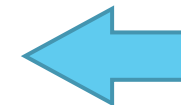


Ne mettez pas le masque dans votre poche ou votre sac après l'avoir porté. En attendant de le laver, isolez-le dans un sac en plastique.



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

C'est la même chose pour le masque chirurgical !



Comment entretenir son masque grand public, en tissu ?

LES INFORMATIONS ESSENTIELLES

COMMENT ENTRETENIR SON MASQUE ?



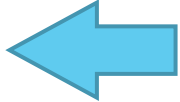
Lavez le masque à la machine avec de la lessive. **Au moins 30 min à 60°C minimum.**



Utiliser un sèche-ligne ou un sèche-cheveux pour sécher votre masque, ou encore, le faire sécher à l'air libre sur une surface désinfectée.



Vous pouvez le repasser à une forte chaleur et le ranger après dans un **sac de congélation**. Le sortir juste avant de le mettre avec des mains propres.



Dans une pièce qui a suffisamment été aérée et manipuler avec des mains correctement lavées avant !

Le masque ne remplace pas les gestes barrières !

ATTENTION : Ce masque ne remplace pas les gestes barrières.

Il ajoute une barrière physique, lorsque vous êtes en contact étroit avec d'autres personnes.



Lavez-vous très
régulièrement les
mains



Toussez ou
éternuez dans
votre coude ou
dans un mouchoir



Utilisez un
mouchoir à usage
unique et jetez-le



Saluez sans se
serrer la main,
évittez les
embrassades



Respecter une
distance de
1 mètre

Comment faire un masque ?

- ▶ <https://www.gouvernement.fr/fabriquer-un-masque-tutoriels-et-recommandations>
- ▶ <https://www.youtube.com/user/pitchounne61000>





LE LAVAGE DES MAINS









Comment bien se laver les mains ?



Vidéo disponible sur le site : <https://www.youtube.com/watch?v=kx4y7KLIafo>

Comment bien se laver les mains ?

HYGIÈNE DES MAINS SIMPLE ET EFFICACE

-  **Mouillez-vous** les mains avec de l'eau
-  **Versez du savon** dans le creux de votre main
-  **Frottez-vous** les mains de 15 à 20 secondes : les doigts, les paumes, le dessus des mains et les poignets
-  **Entrelacez** vos mains pour nettoyer la zone **entre les doigts**
-  **Nettoyez** également les ongles
-  **Rincez-vous** les mains **sous l'eau**
-  **Séchez-vous** les mains si possible avec un **essuie-main** à usage unique
-  **Fermez** le robinet avec l'**essuie-main** puis jetez-le dans une poubelle

État des connaissances : Juillet 2009. BMA/CORONA © Illustrations : Lick/Agence Chausse. Réf. 31.0705-A

*Si vous n'avez pas d'eau ni de savon, utilisez une solution hydroalcoolique pour adopter les mêmes gestes (étapes 2, 3, 4 et 5).
Veillez à vous frotter les mains jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches.*

Quand se laver les mains ?

- ▶ Si vous avez les mains sales ou qui accrochent (eau + savon)
- ▶ En rentrant à son domicile
- ▶ En arrivant au collège
- ▶ Avant et après manger
- ▶ Avant et après être allé aux toilettes
- ▶ Après avoir toussé ou éternué dans les mains
- ▶ Après s'être mouché
- ▶ Avant et après avoir fumé
- ▶ Avant et après s'être occupé d'un bébé
- ▶ Après avoir pris les transports en commun, ou baladé son chien
- ▶ Avant et après avoir visité une personne malade



Le lavage des mains à l'eau et au savon

- ▶ Le lavage des mains correctement réalisé à l'eau et au savon est le plus efficace pour éliminer les gouttelettes contenant le virus. Il dure **au moins 30 secondes**



Pour le séchage, utiliser un essuie-main à usage unique jetable ou sécher à l'air libre !



Le gel hydroalcoolique

- ▶ Si tu n'as pas de savon à proximité et que tu as **des mains visiblement propres et sèches**, tu peux l'utiliser
- ▶ **Respecter les dates de péremption** et ne pas utiliser après une **ouverture de 6 mois**
- ▶ Appliquer en quantité suffisante
- ▶ Frictionner (frotter) jusqu'à ce que les **mains** soient **complètement sèches**



Le gel hydroalcoolique est un combustible très inflammable ! C'est-à-dire qu'il peut facilement prendre feu !
Ne pas le conserver ni l'utiliser près d'une flamme ou de toute autre source de chaleur !

Autres recommandations



Prendre sa température avant de venir au collège tous les jours ! Et rester chez soit en cas de fièvre !

Signifier tout état de sueur, de frissons, de fatigue, de courbature et toux, mal de gorge, perte de goût et d'odorat au premier adulte dès que possible

Autres recommandations

- ▶ Continuer d'appliquer les gestes barrières et une distance sociale d'1 m !

ATTENTION : Ce masque ne remplace pas les gestes barrières.

Il ajoute une barrière physique, lorsque vous êtes en contact étroit avec d'autres personnes.



Lavez-vous très
régulièrement les
mains



Toussez ou
éternuez dans
votre coude ou
dans un mouchoir



Utilisez un
mouchoir à usage
unique et jetez-le



Saluez sans se
serrer la main,
évités les
embrassades



Respecter une
distance de
1 mètre