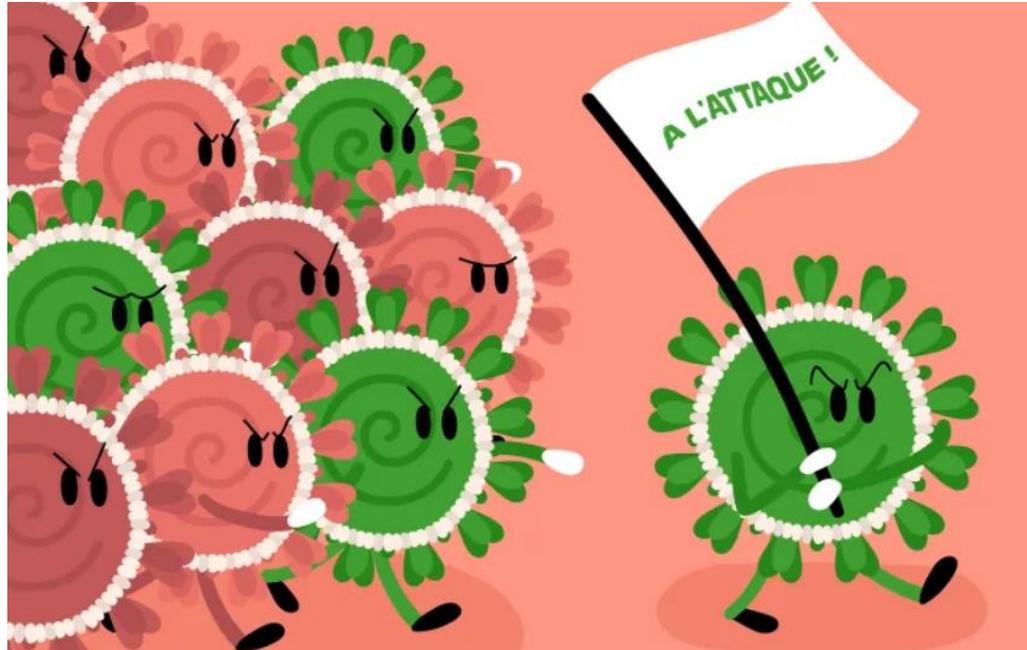


Les VIRUS



Comment vivre ensemble, se préserver et préserver les autres

CORONAVIRUS

Les 6 gestes pour me protéger
et protéger les autres

1

Je me lave les mains : en rentrant chez moi, avant et après chaque repas. Et quand je vais à l'école, en arrivant et à chaque récréation.



● **Je verse du savon** sur mes mains mouillées et je frotte les paumes, le dessus des mains et les poignets pendant plusieurs secondes.



● **Je frotte bien entre les doigts** en entrelaçant mes mains.



● **Je frotte chaque doigt** en tournant ma main autour.



● **Je nettoie mes ongles** en les frottant contre ma paume.



● **Après avoir rincé mes mains,** je les essuie avec un essuie-mains jetable ou je les **laisse bien sécher** à l'air libre.



2

J'évite de me toucher
les yeux, le nez et la bouche.

Facile à dire, mais c'est difficile
de se retenir, car c'est un réflexe :
en moyenne, on se touche le visage
3000 fois par jour !

3

Je tousse et j'éternue
en me couvrant

la bouche avec
le pli de mon coude.
Sinon, les microbes
que j'expulse en tous-
sant ou en éternuant
restent sur ma main,
et je dépose
des microbes partout !





4

Je n'échange pas
des objets

comme les stylos,
les verres, les gourdes,
les couverts,
les téléphones,
les manettes de console...
Moi ou quelqu'un d'autre
les a touchés, donc
ils ne sont pas propres.

5

J'évite les contacts

Pas de bise
ou de poignée
de main.

On peut se dire
« Salut ! » en parlant,
c'est sympa aussi !
Et attention aux
personnes âgées,
très vulnérables.

Je reste à 1 mètre
de mes copains



J'utilise des mouchoirs
en papier

et je les jette
immédiatement
après utilisation.
Je ne les garde pas
dans ma poche!
Je me lave
les mains après
m'être mouché.



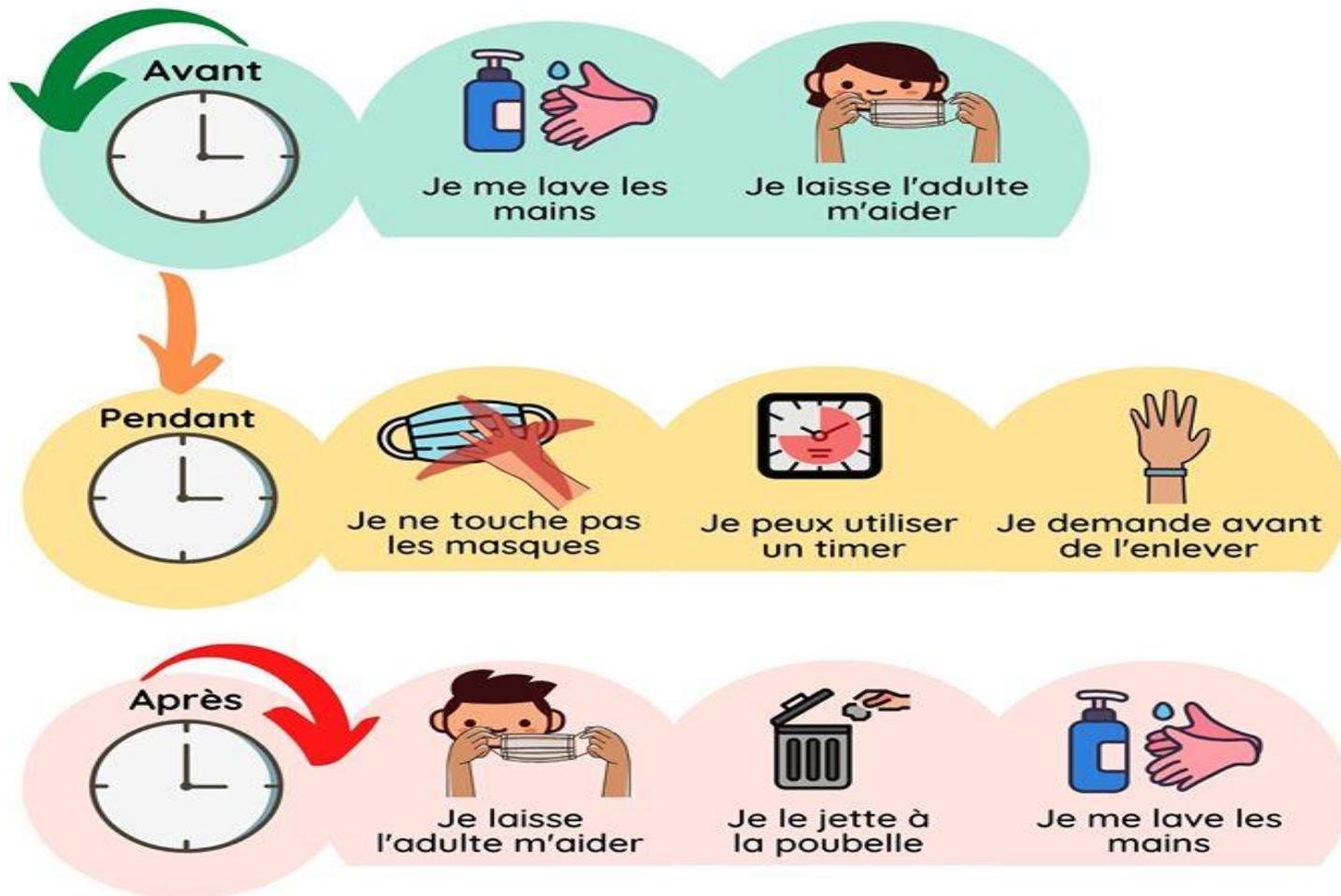
Avant d'aller à l'école



- ❖ La prise de température est systématique avant de partir de la maison (si j'ai de la fièvre, $37^{\circ}8$ 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 le tenant par les élastiques
- ❖ Il doit couvrir ma bouche et mon nez (bien ajusté au niveau du nez et du menton, pour limiter les ouvertures).



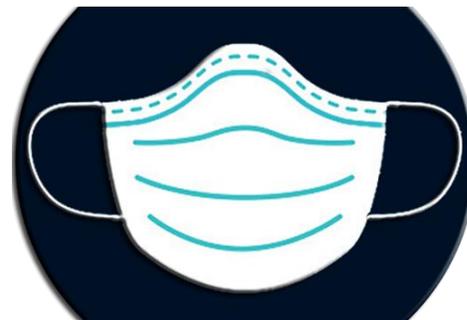
Quand j'utilise le masque jetable...



Ce support a été pensé pour tous ceux qui ont besoin d'assistance pour respecter les gestes barrière et la manipulation du masque. Partage autorisé à l'identique uniquement.

Pendant la classe

- ❖ Si je porte un masque, je ne le touche pas lorsqu'il est sur mon visage
(il y a un risque de transmission du virus si les mains touchent la bouche le nez et les yeux)
- ❖ Je le garde pendant la récréation
- ❖ Je le change au bout de 4 heures



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

1

je me lave les mains avant de le toucher



Je me lave
les mains

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 la machine



4

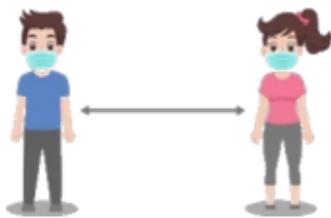
je me lave les mains après juste après l'avoir en



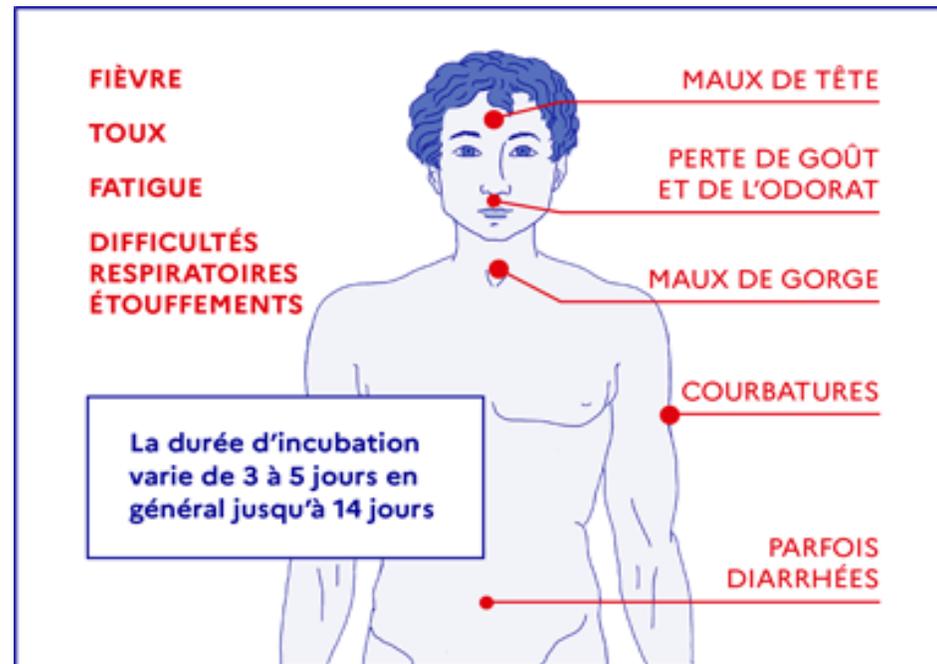
Je me lave
les mains



• Les gestes barrières et la distanciation sont essentiels à la non propagation du virus. De ce fait, chaque adulte a un rôle essentiel.



Quels sont les signes?



Source : site gouvernement.fr

Si j'ai un de ces symptômes, je reste à la maison