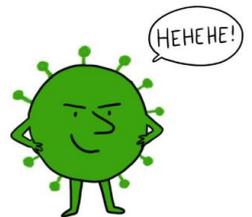


LES GESTES BARRIERES AU COLLEGE

PROTEGEZ VOUS ! PROTEGEZ NOUS ! PROTEGEZ LES !

- ☺ Se laver régulièrement les mains ou utiliser une Solution Hydro Alcoolique
- ☺ Tousser / éternuer dans son coude ou dans un mouchoir à usage unique
- ☺ Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter
- ☺ Eviter de se toucher le visage
- ☺ Saluer sans se serrer la main et arrêter les embrassades.
- ☺ Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres
- ☺ Porter un masque dans l'enceinte de l'établissement.



Prendre quotidiennement sa température, le matin avant de venir au collège.

En cas de température $> 37.8^{\circ}\text{C}$ ou de symptômes rapprochez vous de votre médecin traitant avant de venir au collège.



Ces choses vont modifier la façon dont se déroule une journée à l'école...



et tout le monde va devoir un peu s'adapter.

COCOVIRUS :

https://f92761c0-bd01-421c-8bb0-7f7a7d851952.filesusr.com/ugd/41305c_c8fd24a98ccc4675bd0f9f630ee51d52.pdf

Se laver régulièrement les mains ou utiliser une SHA

- Le lavage des mains doit être réalisé, au minimum :
 - ⊗ à l'arrivée dans l'établissement ;
 - ⊗ avant de rentrer en classe, notamment après les récréations ;
 - ⊗ avant et après chaque repas ;
 - ⊗ avant d'aller aux toilettes et après y être allé ;
 - ⊗ après s'être mouché, avoir toussé, avoir éternué ;
 - ⊗ le soir avant de rentrer chez soi et dès l'arrivée au domicile
 - ⊗ avant la pose, le retrait du masque. Et à chaque fois que l'on touche le masque.

Évite de toucher ton visage, de mettre les doigts dans ton nez ou ta bouche.

- Ne pas porter de gants !!!



- Éviter de se toucher les yeux, le nez et la bouche.

C'est une manière en moins pour Coco de se faufler ou sortir de ton corps.

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.

De plus, après avoir touché votre visage, vous risquez de contaminer les surfaces que vous touchez (en effet, vous pouvez vous aussi être porteur du virus sans le savoir).

- Pour maximiser l'élimination du virus privilégier les ongles courts.

- **Se laver les mains à l'eau et au savon**

Le lavage des mains à l'eau et au savon est à effectuer autant de fois que nécessaire.

Environ toutes les 5 désinfections avec de la Solution Hydro Alcoolique, envisagez un lavage des mains avec de l'eau et du savon.

Un lavage des mains efficace dure **min.30 secondes pour le lavage, min.10 secondes de rinçage puis un temps de séchage.**

Utiliser des essuie-mains à usage unique (3 max sont suffisants) ou un séchage à l'air libre.

Refermer le robinet (si nécessaire) avec l'un des essuie-mains utilisés.

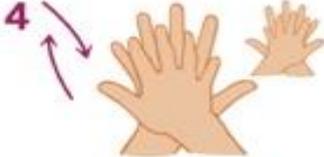
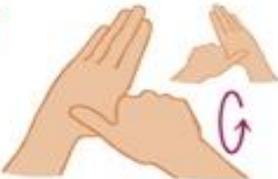
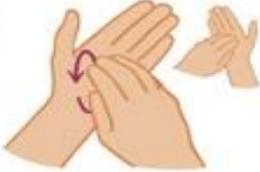
Aux toilettes, vous trouverez des affiches avec la procédure pour se laver les mains.

Petites vidéos :

<https://www.lumni.fr/video/savon-pourquoi-faut-il-se-laver-les-mains>

<https://youtu.be/Xmt7FYezfRI>

 Durée de la procédure: 40-60 secondes

1  Mouiller les mains abondamment.	2  Appliquer suffisamment de savon pour recouvrir toutes les surfaces des mains et frictionner.	3  Paume contre paume par mouvement de rotation.	4  Le dos de la main gauche avec un mouvement d'avant en arrière exercé par la paume droite et vice versa.
5  Les espaces interdigitaux paume contre paume, doigts entrelacés, en exerçant un mouvement d'avant en arrière.	6  Les dos des doigts en les tenant dans la paume des mains opposées avec un mouvement d'aller-retour latéral.	7  Le pouce de la main gauche par rotation dans la paume renfermée de la main droite et vice versa.	8  La pulpe des doigts de la main droite par rotation contre la paume de la main gauche et vice versa.
9  Rincer les mains à l'eau.	10  Sécher soigneusement les mains avec une serviette à usage unique.	11  Fermer le robinet à l'aide de la serviette.	12  Les mains sont prêtes pour les soins.

- Avec une SHA

Démonstration : <https://youtu.be/CIoCA7U-Njk>

La solution hydro alcoolique s'utilise sur des mains **visuellement propres**.

La procédure dure **30 secondes**.

La **quantité de solution dépend de sa texture**. Le produit doit sécher en 30 secondes afin que vous ayez le temps de faire l'intégralité des mouvements recommandés.

Si le produit a séché en moins de 30 secondes : la quantité était insuffisante : recommencez.

A l'entrée des salles classes, vous pouvez trouver la procédure pour bien se désinfecter les mains

La SHA ne s'utilise QUE sur les mains.



Tousser / éternuer dans son coude ou dans un mouchoir / Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter.

Privilégier le **retrait du masque avant de tousser et éternuer** pour éviter d'humidifier le masque, ce qui le rend plus perméable.

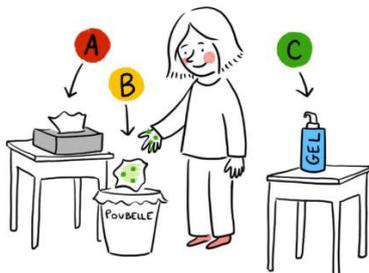
Si possible, tousser et /ou éternuer dans un mouchoir à UU.

Les **mouchoirs à UU** sont à privilégier, et sont à **éliminer immédiatement**, et de préférence dans une poubelle fermée.

Suite à l'utilisation d'un mouchoir à usage unique, **se laver les mains**.

Evidement, avant d'utiliser un mouchoir, réfléchissez à ce que vos mains ont touché avant les porter à votre visage...

Si tu as besoin de te moucher,
utilise un mouchoir en
papier **A**, puis jette-le
tout de suite **B**.



et là aussi, lave-toi les
mains juste après **C**.

Si tu éternues ou si tu
tousses, fais-le dans ton
coude ...



puis par précaution, va
te laver les mains.

Saluer sans se serrer la main et arrêter les embrassades / Respecter une distance d'au moins 1 mètre avec les autres.

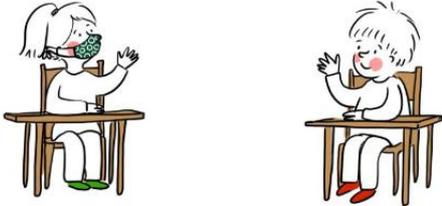
La **distanciation sociale est essentielle** car elle permet d'éviter les contacts directs et d'éviter une contamination respiratoire et/ou par gouttelettes. Garder un minimum 1 mètre de distance avec les autres.

Eviter d'échanger des objets/matériels. Ne prête pas tes affaires,
ou n'emprunte pas celles
des autres: chacun les siennes.



Les salles de classe ont été réaménagées : max 13 élèves par classes

L'intérieur de ta classe sera sûrement réaménagé pour qu'en étant assis à sa table,



chaacun soit encore à plus d'un mètre de ses voisins.

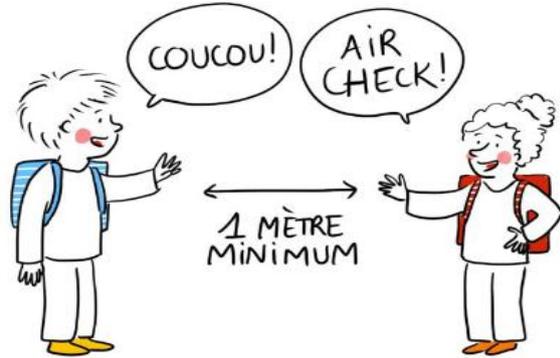
Et dans ta classe, vous ne serez pas plus de 15 enfants...

Pour éviter de croiser une autre classe dans les couloirs, peut-être qu'un sens de circulation sera mis en place...



Un sens de circulation a été mis en place dans le collège

Ne touche plus les autres : plus de câlins, de bisous, d'accolades ou de mains serrées.



À l'école, tant que Coco est dans notre pays, nous devons éviter les contacts. Ils seront réservés à doudou, Papa, Maman, ton frère ou ta sœur... à la maison!



Cocovirus :

<https://f92761c0-bd01-421c8bb0-7f7a7d851952.filesusr.com/ugd/41305c0e5a5c93a7574ff99f2e327d9f9e916e.pdf>

En complément de ces gestes, porter un masque quand la distance d'1 mètre ne peut pas être respectée et dans l'enceinte de l'établissement.

Protégeons-nous, portons tous des masques



Les **visières** sont un **moyen supplémentaire** de protection face aux virus transmis par les gouttelettes. Elles ne **remplacent pas les masques**.

Le masque n'est efficace que s'il est associé à un lavage des mains fréquent avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon.

Le masque est rendu obligatoire pour tous (élèves comme adultes) dans l'enceinte de l'établissement (en période de cours et en période d'intercours).



Comment mettre, utiliser, enlever et éliminer un masque

<https://www.youtube.com/watch?v=o-DPOiBA1o&feature=youtu.be>

- Avant de mettre un masque, se laver les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon
- Appliquer le masque de façon à recouvrir le nez, la bouche et le menton ; et veillez à l'ajuster au mieux sur votre visage
- Pour les masques chirurgicaux, la face la plus foncée se met toujours à l'extérieur. La barrette métallique s'applique sur le nez.
- Lorsque l'on porte un masque, éviter de le toucher ; **chaque fois que l'on touche un masque usagé, se laver les mains à l'aide d'une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon**

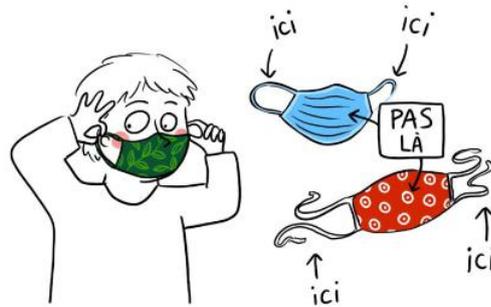


- Lorsqu'il s'humidifie, le remplacer par un nouveau masque et ne pas réutiliser des masques à usage unique. Changer de masque toutes les 4h.



- Pour retirer le masque : l'enlever par derrière (ne pas toucher le devant du masque); le jeter immédiatement dans une poubelle fermée; se laver les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon.

Je ne dois toucher mon masque que par les élastiques ou les ficelles d'attache...



Si je touche la partie du milieu, je risque de permettre aux virus d'aller du masque à mes doigts, ou de mes doigts au masque !

- Ne pas mettre un masque usagé directement sur une table, dans sa poche, dans son sac. Utilisez un sac en plastique qui ne servira à mettre QUE vos masques « sales » !
- Ne pas mettre en attente son masque sur le front, autour du cou...

Masque ou pas masque, continue d'appliquer les gestes barrières...



... et la distanciation !

- Concernant les masques réutilisables :
 - Lors du retrait, placer le masque dans un sac en plastique qui lui est destiné avant de pouvoir le laver
 - Laver le masque à 60°C sur un cycle de 30 minutes avec une lessive habituelle. Le sécher au sèche-linge, sèche-cheveux ou à l'air libre.



Il faut au moins un masque neuf ou propre pour le matin, et un autre pour l'après-midi.

Vidéo : <https://youtu.be/0AKb4v1o1kw>

Comment bien utiliser son masque

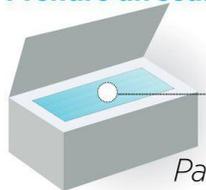


Les étapes à suivre

1 Se laver les mains

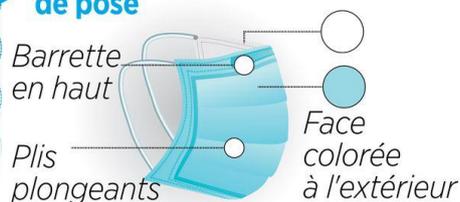


2 Prendre un seul masque



Par sa partie centrale externe

3 Respecter le sens de pose



4 Ne toucher que les extrémités des rubans



5 Bien positionner le masque



6 Ajuster la bande pour le nez



LP/INFOGRAPHIE.

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.



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.



Ce masque n'est pas destiné au personnel soignant.

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

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, évitez les embrassades



Respecter une distance de 1 mètre

Document réalisé par L. Casagrande, Infirmière au Collège Jean Rostand 01100 ARBENT, le 18/05/2020

Les consignes peuvent évoluer en fonctions des recommandations gouvernementales.

Images tirées du site <https://www.cocovirus.net/francais>