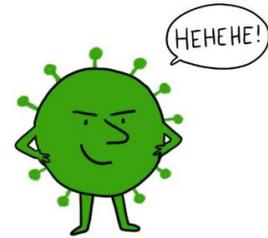


LES GESTES BARRIERES AU COLLEGE

PROTEGEZ VOUS ! PROTEGEZ NOUS !

PROTEGEZ LES !



En cas de température > 38°C ou de symptômes évoquant la Covid-19 rapprochez vous de votre médecin traitant avant de venir au collège.



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/ou dès l'arrivée au domicile
 - ⊗ avant la pose, le retrait du masque. Et à chaque fois que l'on touche le masque.
- Ne pas porter de gants !!!

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

➤ **Éviter 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.

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

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).

• **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.

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



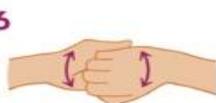
Le dos de la main gauche avec un mouvement d'avant en arrière exercé par la paume droite et vice versa.

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 propres

- [Avec une SHA](#)

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

La solution hydro alcoolique s'utilise sur des mains **visuellement propres** et **ne s'utilise QUE sur les mains** (ne pas utiliser sur les surfaces ou sur d'autres parties du corps).

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.

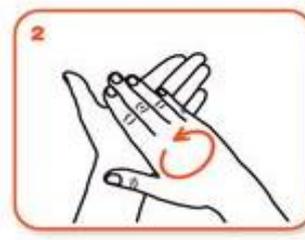
Si le produit a séché en moins de 30 secondes : la quantité était insuffisante : recommencez.



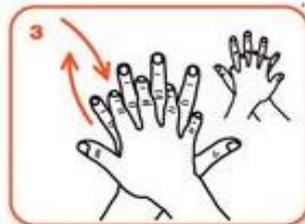
Durée de la procédure : **20-30 secondes.**



Remplir la paume d'une main avec le produit hydro-alcoolique, recouvrir toutes les surfaces des mains et frictionner :



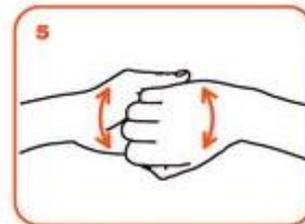
Paume contre paume par mouvement de rotation,



le dos de la main gauche avec un mouvement d'avant en arrière exercé par la paume droite, et vice et versa,



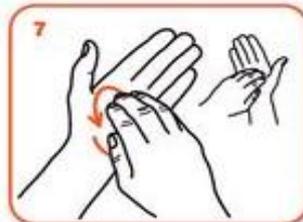
les espaces interdigitaux paume contre paume, doigts entrelacés, en exerçant un mouvement d'avant en arrière,



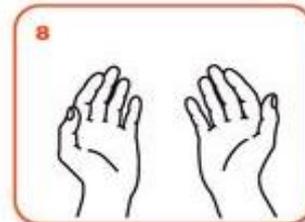
les dos des doigts en les tenant dans la paume des mains opposées avec un mouvement d'aller-retour latéral,



le pouce de la main gauche par rotation dans la paume refermée de la main droite, et vice et versa,



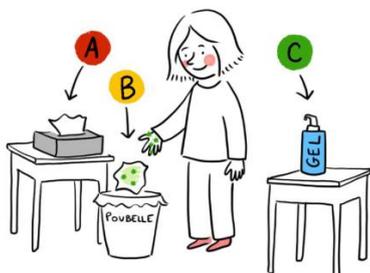
la pulpe des doigts de la main droite par rotation contre la paume de la main gauche, et vice et versa.



Une fois sèches, les mains sont prêtes pour le soin.

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

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**.

Les **mouchoirs à UU** sont à privilégier, et sont à **éliminer immédiatement**, et de préférence dans une poubelle fermée, puis se laver les mains !

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

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



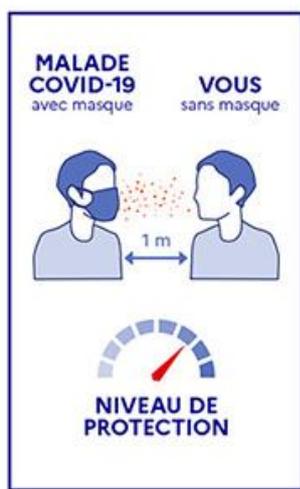
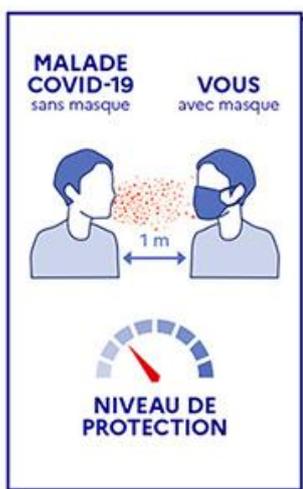
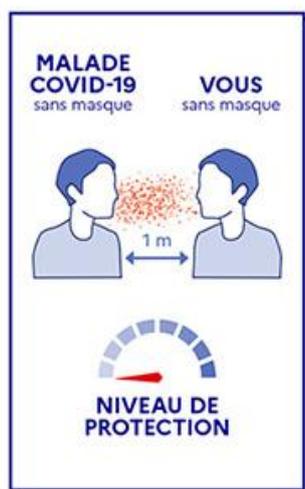
puis par précaution, va te laver les mains.

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

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 **aussi souvent que cela est possible**.

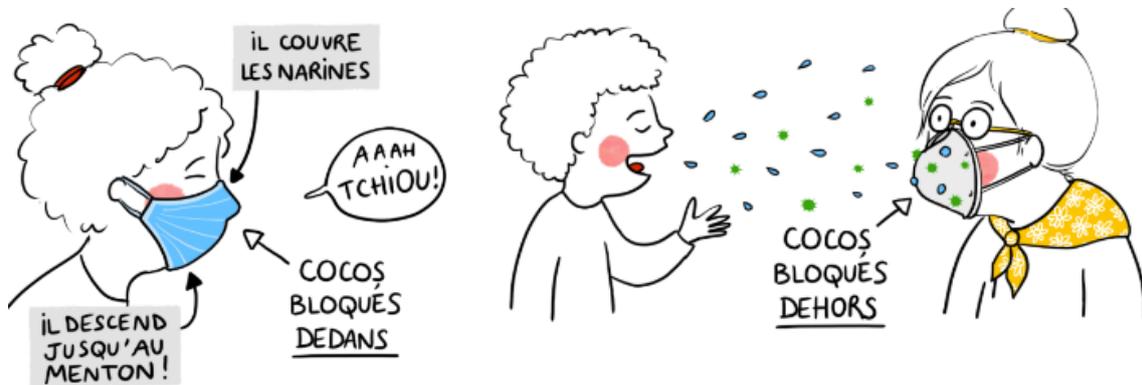
En complément de ces gestes, porter un masque dans l'enceinte de l'établissement.

Protégeons-nous, portons tous des masques



Les **visières** sont un moyen supplémentaire de protection mais 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.



Comment mettre, utiliser, enlever et éliminer un masque

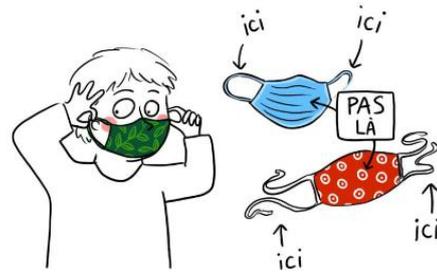
<https://www.youtube.com/watch?v=o-DPOiBA1o&feature=youtu.be>

- Avant de mettre un masque, se laver les mains à l'eau et au savon ou avec une solution hydro alcoolique.
- 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 touche mon masque que si j'ai une bonne raison de le faire, et je me lave les mains à chaque fois...
avant ... et après !



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...
- Concernant les masques réutilisables :
 - Lors du retrait, **placer le masque dans un sachet en plastique qui lui est destiné avant de pouvoir le laver**

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.



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

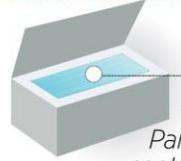


Les étapes à suivre

1 Se laver les mains

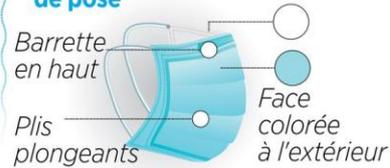


2 Prendre un seul masque



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.

Document réalisé par L. Casagrande, Infirmière au Collège Jean Rostand 01100 ARBENT, le 15/10/2020

Les consignes peuvent évoluer en fonctions des recommandations gouvernementales.

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