

coronavirus

Adoptons les bons gestes pour se protéger et protéger les autres !



Se laver les mains le plus souvent possible avec du savon ou une solution hydroalcoolique.



Se couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir à usage unique en cas de toux ou d'éternuement. Sans mouchoir, **tousser ou éternuer dans le pli de son coude.**



Jeter immédiatement le mouchoir après usage dans une poubelle.



Ne pas se serrer la main ou s'embrasser pour se dire bonjour. Éviter les contacts proches (moins d'un mètre) avec les personnes qui toussent ou éternuent.

Les gestes de chacun font la santé de tous.

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