

COVID-19

Prévenir la propagation du virus et s'en protéger ?

5 règles d'hygiène à respecter !

1. SE LAVER LES MAINS

- SOIGNEUSEMENT
- AVEC DE L'EAU ET DU SAVON
OU DU GEL HYDROALCOOLIQUE
- PENDANT 30 SECONDES
- PLUSIEURS FOIS PAR JOUR

2. UTILISER UN MOUCHOIR A USAGE UNIQUE

- LORSQUE L'ON SE MOUCHE, TOUSSE
OU ÉTERNUE
- JETER LE MOUCHOIR USAGÉ
DANS UNE POUCELLE

3. TOUSSER ou ÉTERNUER

- DANS LE CREUX DE SON COUDE
- OU UTILISER UN MOUCHOIR

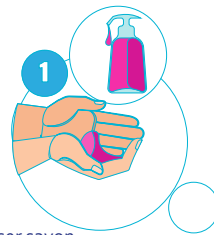
4. PORTER UN MASQUE QUAND ON EST MALADE

- EN CAS DE TOUX, ÉTERNUEMENTS
- SURTOUT AU CONTACT DE
PERSONNES FRAGILES : ENFANTS,
FEMMES ENCEINTES, PERSONNES
ÂGÉES, IMMUNODÉPRIMÉES...

5. EVITER LES CONTACTS PHYSIQUES

- ON NE SE SERT PAS LA MAIN
- ON NE S'EMBRASSE PAS
- ON EVITE LES LIEUX CONFINES

METHODE POUR BIEN SE LAVER LES MAINS



1 Utiliser savon
ou gel hydroalcoolique



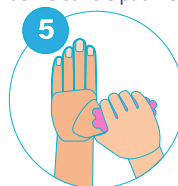
2 Paume contre paume



3 A l'arrière des mains



4 Les doigts entrelacés



5 La base des pouces



6 Au niveau des ongles



7 Au niveau des poignets



8 Rincer vous bien les mains



9 Séchez-vous les mains avec un
essuie-mains à usage unique

SI VOUS PRESENTEZ DES SYMPTOMES DE FIEVRE, SENSATION DE FIEVRE, TOUX, DIFFICULTES RESPIRATOIRES : COMPOSEZ LE 15 - CENTRE SAMU

NE VOUS RENDEZ NI AUX URGENCES, NI CHEZ LE MEDECIN, NI A VOTRE CENTRE DE SANTE AU TRAVAIL !

Pour plus de recommandations sur le COVID-19 : www.sante-au-travail.fr
Un numéro vert répond également à vos questions sur le Coronavirus COVID-19
24h/24 et 7j/7 : 0 800 130 000