

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 tousant 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.



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.

6

