

## QUELQUES INFORMATIONS UTILES

### *Le lavage des mains*

Le virus de la COVID-19 se propage principalement par voie aérienne et, selon les études, il est peu probable de l'attraper sur une surface. Quoi qu'il en soit, le virus peut survivre de quelques heures à quelques jours sur les différentes surfaces et la transmission pourrait se faire des mains aux muqueuses. C'est pour cette raison qu'il est très important que tous se lavent les mains pendant 20 secondes à plusieurs occasions dans la journée :

- Au début de son quart de travail
- Avant et après sa pause ou son dîner
- Avant d'entrer et avant de sortir d'une classe/laboratoire/atelier
- Après avoir touché des objets partagés
- Après une visite aux toilettes
- À la fin de son quart de travail

### *Avec de l'eau et du savon*

1- Mouillez-vous les mains avec de l'eau tiède



2- Appliquez du savon



3- Frottez-vous les mains l'une contre l'autre durant un minimum de 20 secondes



4- Lavez toutes les surfaces de vos mains, y compris vos ongles, vos pouces et entre vos doigts.



5- Rincez-vous les mains sous l'eau du robinet



6- Séchez-vous les mains avec soins



7- Si possible, fermez le robinet avec un papier essuie-tout ou avec une serviette



***Avec une solution antiseptique***

1- Mettez une quantité suffisante de produits antiseptiques dans le creux de votre main pour enduire toutes les surfaces de vos mains et de vos poignets



3- Frottez l'intérieur de vos mains et vos pouces



5- Frottez l'extérieur de vos mains



2- Frottez le bout de vos doigts



4- Frottez entre vos doigts



6- Continuez de frotter jusqu'à ce que vos mains soient sèches, sans les essuyer

## ***Le port du masque***

Le port du masque de procédure couvrant le nez et la bouche est obligatoire dans les lieux publics fermés ou partiellement couverts pour les personnes de 10 ans et plus. Cette précaution s'ajoute aux autres mesures d'hygiène et de distanciation physique recommandées. Le port du masque n'est pas requis pour les personnes avec des difficultés respiratoires, les personnes handicapées ou celles incapables de le retirer sans aide.

### ***Comment utiliser un masque***

1- Lavez-vous les mains avant de le mettre



3- Ajustez-le sur votre nez



5- Lavez-vous les mains après avoir mis votre masque



7- Ne gardez pas le masque accroché à votre cou ou pendu à votre oreille



9- Jetez-le simplement après son utilisation.

2- Placez-le sur le nez et la bouche à l'aide d'une main. À l'aide de l'autre main, fixez-le derrière vos oreilles avec les élastiques (ou la ficelle)



4- Ajustez également sous votre menton



6- Changez-le s'il est humide, souillé ou endommagé ou après 4 heures d'utilisation intensive



8- Pour le retirer, saisissez uniquement les élastiques (ou les ficelles) sans toucher au-devant du masque

