

POURQUOI FAUT IL APPLIQUER LES GESTES BARRIERES ?

  <p>Respecter une distance d'au moins deux mètres avec les autres</p> <p>Porter un masque quand la distance de 2 mètres ne peut être respectée en extérieur, et dans tous les lieux où cela est obligatoire</p>	<p>La contamination se fait lorsque des gouttelettes contenant le virus pénètrent dans le corps par l'intermédiaire des yeux, du nez ou de la bouche.</p> <p>Porter correctement un masque présente un double avantage :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Éviter de contaminer les autres si on est malade (on peut être positif et ne pas le savoir car asymptomatique) - Empêcher de se toucher le visage et donc de se contaminer. <p>Seuls les masques chirurgicaux ou en tissu de catégorie 1 (norme Afnor) doivent être utilisés. Les masques artisanaux ne sont pas suffisamment filtrants.</p>
<p>À FAIRE :</p>  <p>Avant de mettre le masque, je me lave ou désinfecte les mains.</p>  <p>J'attrape le masque par les élastiques ou les lanières et je le place sur le visage.</p>  <p>Une fois positionné, je ne le touche plus.</p>  <p>Mon masque doit :</p> <ul style="list-style-type: none"> - monter sur le nez ; - couvrir le menton ; - être serré sur le visage. <p>Si j'enlève le masque de mon visage, je ne l'utilise plus.</p> <p>Se laver les mains après avoir enlevé son masque</p> <p>À NE PAS FAIRE :</p>  <p>Le porter sous le nez.</p>  <p>Laisser le menton exposé.</p>  <p>Le porter sans le serrer (espace sur les côtés).</p>  <p>Ne couvrir que le bout du nez.</p>  <p>Mettre le masque sous le menton.</p>  <p>Toucher le masque une fois positionné.</p>	
 <p>Éviter de se toucher le visage</p>  <p>Se laver régulièrement les mains avec de l'eau et du savon ou utiliser une solution hydro-alcoolique</p>  <p>Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades</p>	<p>En serrant des mains, en touchant des objets, des surfaces, puis en se portant les mains au visage, on peut se contaminer. Mais en se lavant fréquemment et correctement les mains, on élimine le virus, on évite de se contaminer soi-même ou de contaminer les autres si on est malade.</p> <p>Se laver fréquemment les mains avec de l'eau et du savon (ou du gel hydro alcoolique) fait donc partie des mesures les plus économiques, les plus faciles et les plus importantes pour prévenir la propagation d'un virus.</p>
 <p> limiter au maximum ses contacts sociaux (6 maximum)</p>	<p> Limiter au maximum les contacts sociaux, notamment lors de réunions familiales et amicales, qui sont identifiées comme des moments de contamination, car la distance physique et le port du masque y sont moins respectés.</p> <p> Le télétravail doit également être privilégié.</p>
 <p> Aérer les pièces 10 minutes, 3 fois par jour</p>	<p> On sait que les contaminations se font surtout dans les lieux clos. C'est pourquoi, en plus du lavage des mains, du port du masque, de la distance, aérer les pièces est une consigne essentielle pour lutter contre l'épidémie.</p> <p> Aérer 10 à 15 minutes deux à trois fois par jour, même quand il fait froid, permet de diluer les aérosols de virus qu'il pourrait y avoir dans sa maison ou son bureau.</p>