

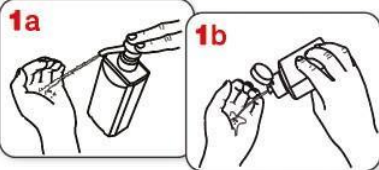
NOTE D'INFORMATION du 07 AVRIL 2020

LAVAGE DES MAINS ET PORT DU MASQUE CHIRURGICAL

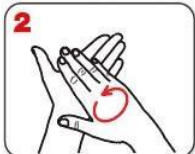
TECHNIQUE DE LAVAGE DES MAINS

Friction hydro-alcoolique – Comment ?

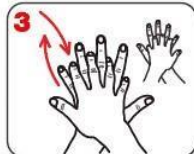
AVEC UN PRODUIT HYDRO-ALCOOLIQUE



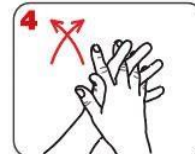
Remplir la paume d'une main avec le produit hydro-alcoolique, recouvrir toutes les surfaces des mains et frictionner :



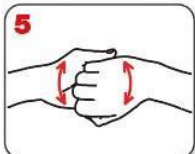
Paume contre paume par mouvement de rotation,



le dos de la main gauche avec un mouvement d'avant en arrière exercé par la paume droite, et vice versa,



les espaces interdigitaux paume contre paume, doigts entrelacés, en exerçant un mouvement d'avant en arrière,



les dos des doigts en les tenant dans la paume des mains, opposées avec un mouvement d'aller-retour latéral,



le pouce de la main gauche par rotation dans la paume refermée de la main droite, et vice versa,



la pulpe des doigts de la main droite par rotation contre la paume de la main gauche, et vice versa.



Rincer les mains à l'eau,



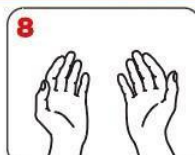
sécher soigneusement les mains avec une serviette à usage unique,



fermer le robinet à l'aide de la serviette.



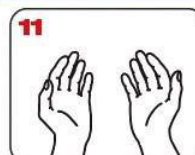
20-30 secondes



Une fois sèches, les mains sont prêtes pour le soin.



40-60 secondes



Les mains sont prêtes pour le soin.

**TECHNIQUE DU PORT DU MASQUE CHIRURGICAL**

**Comment mettre mon masque chirurgical ?**



Je me lave les mains



Je tourne mon masque dans la bonne direction (bord rigide en haut, face blanche vers moi)



J'attache le haut de mon masque



Je pince le bord rigide pour l'ajuster à mon nez



J'attache le bas de mon masque



Pour le retirer, je ne touche que les attaches



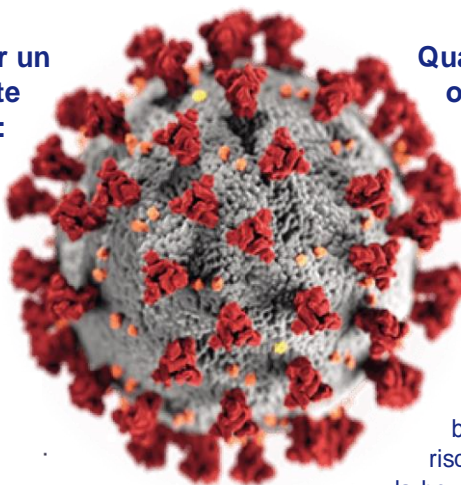
Je jette mon masque et je me lave les mains

**QUELS SONT LES RISQUES DE TRANSMISSION DU COVID-19 ?**

**Quand vous êtes touché par un postillon ou une gouttelette contaminée :**

Sécrétions projetées lors d'éternuements ou de la toux, en cas de contact étroit : même lieu de vie, contact direct à moins d'un mètre en l'absence de mesures de protection.

Rappelez-vous que vous pouvez aussi être porteur du virus et le transmettre.



**Quand vous portez vos mains ou un objet contaminé au visage :**

Un risque important de transmission est le contact des mains non lavées.

Sur les surfaces contaminées (objets, cartons, poignées...), le virus peut survivre quelques heures.

Quand vous mangez, buvez, fumez ou vapotez, si vous avez les mains sales ou que vous partagez les aliments, les

bouteilles ou verres avec d'autres, il existe un risque important lors du contact de la main avec la bouche.

**Vous pouvez nous contacter par courriel à l'adresse : [accueil@cdg24.fr](mailto:accueil@cdg24.fr)**

**Coronavirus : il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage**



Se laver les mains très régulièrement



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Utiliser des mouchoirs à usage unique



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades