

COVID-19

Les gestes à adopter



Les gestes barrières à adopter

Pour tenir la maladie à distance et éviter la propagation du virus, l'adoption des gestes barrière est indispensable. Ils permettent de se protéger du virus mais aussi de protéger ses proches. Ces gestes doivent être respectés avec ou sans port de masque barrière.

CORONAVIRUS, POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES



- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir.



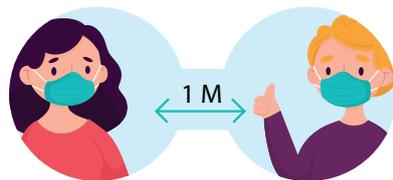
- Utiliser un mouchoir à usage unique puis le jeter.



- Se laver très régulièrement les mains.

- Porter un masque.

- Rester à plus d'un mètre de distance les uns des autres.



Porter un masque EN TOUTE SÉCURITÉ

Comment mettre son masque ?

Pour être efficace, le masque doit être mis correctement. La durée de port doit être conforme à la notice d'utilisation si existante, mais dans tous les cas 4h maximum. Il est conseillé de le porter à même la peau et de respecter les étapes suivantes.

- SE LAVER LES MAINS À L'EAU et au savon ou avec une solution hydroalcoolique.
- POUR UNE RÉUTILISATION DE MASQUE, S'ASSURER QUE CELUI-CI AIT BIEN ÉTÉ LAVÉ AU PRÉALABLE selon les recommandations du fabricant.
- Repérer le haut du masque.
- TENIR LE MASQUE BARRIÈRE UNIQUEMENT PAR LES ÉLASTIQUES OU LES LIENS À NOUER, puis le fixer derrière la tête, de part ou derrière les oreilles, sans les croiser.
- VÉRIFIER QUE LE MASQUE COUVRE BIEN LE MENTON, si non l'ajuster.
- Pincer la barrette nasale (si existante) avec les deux mains pour l'ajuster au niveau du nez.
- UNE FOIS AJUSTÉ, NE PLUS TOUCHER LE MASQUE BARRIÈRE AVEC LES MAINS. Chaque fois que le masque barrière est touché, l'utilisateur doit se laver les mains à l'eau et au savon ou avec une solution hydroalcoolique.

Comment ôter son masque ?

Pour éviter la propagation du virus, le masque barrière doit être correctement retiré avant de le jeter ou de le laver pour le réutiliser. Pour cela, il faut respecter les étapes suivantes :



- Retirer les gants, si vous en portez (cf p.4) puis SE LAVER LES MAINS à l'eau et au savon ou avec une solution hydroalcoolique.
- RETIRER LE MASQUE EN SAISISANT PAR L'ARRIÈRE LES ÉLASTIQUES OU LES LIENS NOUÉS UNIQUEMENT sans jamais toucher la partie avant du masque barrière.
- Jeter le masque barrière jetable avec les ordures ménagères ou mettre le masque réutilisable à laver dans un contenant hermétique en attendant de le laver.
- Le masque doit être lavé conformément aux préconisations du fabricant (notice d'utilisation, instructions d'entretien) (cf p4).
- Se laver les mains à l'eau et au savon ou avec une solution hydroalcoolique.

9
étapes
pour bien
se laver
les mains

30
secondes





Laver/sécher son masque ?

Le masque barrière doit être lavé chaque fois qu'il est souillé, mouillé ou mal positionné sur le visage.

Le lavage et le séchage du masque barrière doit avant tout être conforme aux préconisations du fabricant (notice d'utilisation, instructions d'entretien...).

• **EVITER DE METTRE EN CONTACT LINGE PROPRE ET MASQUES SOUILLÉS.**

• Il est recommandé avant le lavage des masques de nettoyer son lave-linge, en procédant à un rinçage à froid avec de la javel ou de le faire tourner à vide à 60°C ou 95°C sans essorage.

• **LE CYCLE COMPLET DE LAVAGE DOIT ÊTRE AU MINIMUM DE 30 MINUTES AVEC UNE TEMPÉRATURE DE LAVAGE DE 60°C.** Utiliser sa lessive habituelle. Il est fortement déconseillé d'utiliser de l'adoucissant et de la javel.

• Il est recommandé un séchage complet (toutes les couches) du masque, au sèche-linge ou sèche-cheveux, dans un délai inférieur à deux heures après la sortie de lavage. Eviter de le laisser sécher à l'air libre ou de le passer au micro-ondes.

• Après chaque lavage, procéder à une inspection du masque (avec des gants de protection ou des mains lavées). En cas de dommage du masque barrière (problème d'ajustement, déformation, usure...), le masque barrière doit être jeté.

Retirer ses gants en toute sécurité



• Lorsque vous portez des gants, ils peuvent être contaminés, il faut donc les retirer en prenant des précautions.



• Pour retirer le 1^{er} gant, pincer le côté externe du gant au niveau du poignet en évitant de toucher la peau. Le retourner pour le retirer. Le rouler en boule et la garder dans la main encore gantée.



• Pour retirer le 2^{ème} gant, glisser ses doigts entre sa peau et le gant, en évitant le contact avec l'extérieur du gant, le retourner pour le retirer.



• Jeter les gants immédiatement avec les ordures ménagères. Puis se laver les mains avec du savon.

Réalisation : Mutualité Française Grand Est. Basé sur les recommandations du Ministère des Solidarités et de la Santé et de l'AFNOR.

Offert par la Mutualité Française Grand Est grandest.mutualite.fr

