

EN CAS DE CONTACT AVEC UNE PERSONNE MALADE DE LA COVID-19,
SEULE UNE DOUBLE PROTECTION EMPÊCHE LA CONTAMINATION



En cas de symptômes COVID-19 (toux, fièvre, difficultés respiratoires...) et au moindre doute

contactez votre médecin traitant
faites-vous tester

Dans l'attente du résultat et si le résultat est positif
isolez-vous

En cas de gravité ou d'urgence
appelez le 15

Pour toute question d'ordre non médical
appelez le 0 800 130 000
Numéro vert national, appel gratuit 7j/7 24h/24



**#Tous
AntiCovid**

TOUS ENGAGÉS CONTRE LA COVID-19 !



www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE - Conception/réalisation : ARS Pays de la Loire - Département communication - Création graphique : Claire Guyot Design - Juin 2021



1 SE LAVER LES MAINS



Frottez-vous les mains, **paume contre paume**.



Lavez le **dos des mains**.



Lavez **entre les doigts**.



Frottez le **dessus des doigts**.



Lavez les **pouces**.



Lavez aussi le **bout des doigts** et les **ongles**.



Séchez-vous les mains avec une serviette propre ou à l'air libre.



30 SECONDES MINIMUM

Se laver les mains à l'eau et au savon pendant **30 secondes** est la mesure d'hygiène la plus efficace pour prévenir la transmission de tous les virus.



SAVON OU GEL HYDRO-ALCOOLIQUE

Si vous n'avez pas d'eau et de savon, faites la même chose avec du gel hydro-alcoolique.



PORT DES GANTS

Mettre des gants pour les actes de la vie quotidienne donne **un faux sentiment de protection**. Le virus ne passe pas à travers la peau, mais par le nez, la bouche et les yeux. **Il vaut mieux se laver les mains régulièrement.**

2 RESTER À PLUS DE DEUX MÈTRES LES UNS DES AUTRES

Pour tenir la maladie à distance, **restez toujours à plus de deux mètres** les uns des autres.



LES GESTES BARRIÈRES SUIVANTS DOIVENT **AUSSI** ÊTRE APPLIQUÉS :



Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir.



Mouchez-vous dans un mouchoir à usage unique et jetez-le.



Limitez au maximum vos contacts sociaux.



Aérez les pièces le plus souvent possible.



Évitez de vous toucher le visage.



Saluez sans serrer la main, arrêtez les embrassades.

3 PORTER UN MASQUE

Portez un masque chirurgical ou en tissu de catégorie 1 quand la distance de deux mètres ne peut pas être respectée et dans les lieux où cela est obligatoire.



Lavez votre masque en tissu* avant la première utilisation.



COMMENT BIEN PORTER SON MASQUE ?



Avant de mettre ou enlever le masque, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou une solution hydro-alcoolique.



Pour le mettre :

- Tenez le masque par les lanières élastiques.
- Ajustez le masque de façon à recouvrir le nez, la bouche et le menton.



Pour l'enlever :

- Débranchez les lanières élastiques pour décoller le masque de votre visage.



Il faut changer le masque :

- Quand vous avez porté le masque 4h.
- Quand vous souhaitez boire ou manger.
- Si le masque s'humidifie.
- Si le masque est endommagé.



Évitez de le toucher et de le déplacer.



Ne le mettez **jamais** en position d'attente sur le front ou sur le menton.



Ne mettez pas le masque dans votre poche ou votre sac après l'avoir porté. En attendant de le laver, isolez-le dans un sac plastique.



Attention : si vous êtes malade, le masque grand public* n'est pas adapté. Demandez l'avis de votre médecin.



Le masque grand public* n'est pas destiné au personnel soignant.

COMMENT ENTREtenir SON MASQUE* ?



Lavez le masque* à la machine avec de la lessive. **Au moins 30 minutes à 60°C minimum.**



Utilisez un sèche-linge ou un fer à repasser (à 120-130°C) pour sécher votre masque*, ou encore, faites-le sécher à l'air libre sur une surface désinfectée.

COMMENT JETER SON MASQUE, SON MOUCHOIR, SA LINGETTE OU SES GANTS** ?



Ces déchets doivent être placés dans un sac en plastique, puis jetés dans la poubelle « ordures ménagères ».



Ces déchets ne doivent en aucun cas être mis dans la poubelle des déchets recyclables ou poubelle « jaune » (emballages, papiers, cartons, plastiques).

* Informations spécifiques aux masques grand public en tissu (masques industriels lavables et réutilisables) de catégorie 1
 ** Porter des gants n'est pas recommandé, sauf dans des situations très spécifiques (voir « Se laver les mains »)