

# RECOMMANDATIONS D'HYGIÈNE

## CORONAVIRUS (COVID-19)

**Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour** avec du savon ou du gel hydroalcoolique pendant 30 secondes à chaque fois et **SYSTEMATIQUEMENT** :



- Après avoir éternué, toussé ou s'être mouché
- Avant de se toucher les yeux, le nez ou la bouche
- Avant et après chaque repas
- Après chaque déplacement

Frottez les ongles et le bout des doigts



Frottez la paume des mains



Frottez entre les doigts



Frottez l'extérieur des mains



### ADOPTER LES BONS GESTES



- **UTILISER UN MOUCHOIR UNE SEULE FOIS** : pour vous moucher, tousser, éternuer, cracher **ET** jeter le dans une poubelle ==> Puis lavez-vous les mains pendant 40 secondes
- **EVITER** d'éternuer ou de tousser la bouche ouverte
- **TOUSSER** dans un mouchoir ou à défaut dans votre coude afin d'éviter les projections et de transmettre le virus par une simple poignée de main

### SI VOUS ETES MALADE

**PORTEZ UN MASQUE CHIRURGICAL**, en présence d'une autre personne

Placez le masque sur votre visage et attachez-le



Moulez le haut du masque sur la racine du nez



Abaissez le bas du masque sous le menton



**Eviter tout contact physique entre collaborateurs et avec les visiteurs**  
(ne pas se serrer les mains et ne pas se faire la bise)

**Se laver régulièrement les mains comme indiqué ci-dessus**