

# FRICTION HYDRO-ALCOOLIQUE

Durée : 30 secondes



2 coups de pompe  
dans un creux de main



**1**  
**Paume sur paume**  
Désinfection des paumes



**2**  
**Paume sur dos**  
Désinfection des doigts et des espaces interdigitaux



**3**  
**Doigts entrelacés**  
Désinfection des espaces interdigitaux et des doigts



**7**  
**Poignets**



**6**  
**Ongles**  
Désinfection des ongles



**5**  
**Pouces**  
Désinfection des pouces



**4**  
**Paume/doigts**  
Désinfection des doigts

# Comment bien se laver les mains ?

Pour finir, bien se  
sécher les mains  
avec du papier !



Se laver les mains  
avec de l'eau  
et du savon



Pendant  
30 secondes.



1  
Paume contre  
paume



2  
Le dos des mains



3  
Entre les doigts



4  
Le dessus  
des doigts



5  
Les pouces



6  
Le bout  
des doigts  
et les ongles

# Comment bien porter le masque ?

Après utilisation, le jeter à la poubelle, ou le laver si c'est un masque réutilisable : à 60°C et surtout ne pas oublier de se laver les mains après avoir enlevé le masque et avant d'en remettre un propre!



1  
Se laver les mains avec de l'eau et du savon



2  
Prendre le masque (bord rigide vers le haut s'il y en a un)



3  
Placer le masque sur le visage, puis l'attacher



4  
Mouler le haut du masque sur la racine du nez



5  
Abaisser le masque sous le menton

Une fois en place, **NE PLUS Y TOUCHER !**

# On se lave les mains

LE PLUS SOUVENT POSSIBLE

Mais toujours après :



Au collège : avant de rentrer en classe le matin, avant et après le repas à midi, avant de mettre un masque propre, après les récréations, en quittant le collège et en rentrant à la maison...

# CORONAVIRUS, POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES



**Se laver  
très régulièrement  
les mains**



**Tousser ou éternuer  
dans son coude  
ou dans un mouchoir**

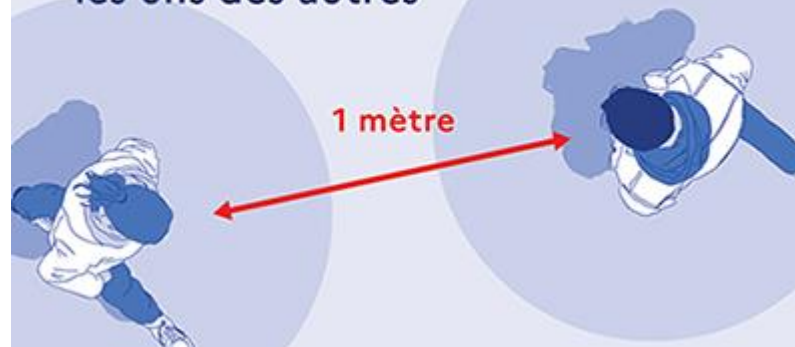


**Utiliser un mouchoir  
à usage unique  
et le jeter**



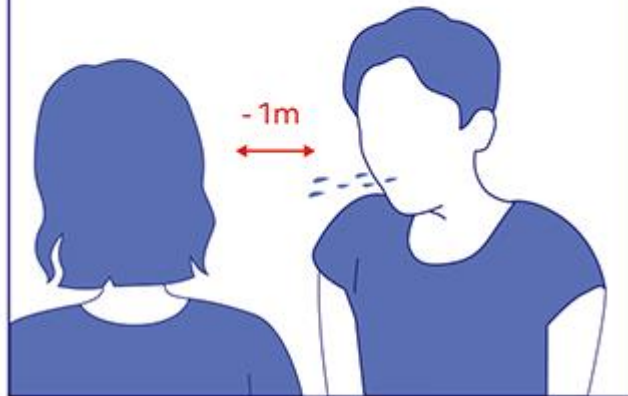
**Saluer sans se serrer  
la main, éviter  
les embrassades**

**Pour tenir la maladie à distance,  
restez toujours à plus d'un mètre  
les uns des autres**

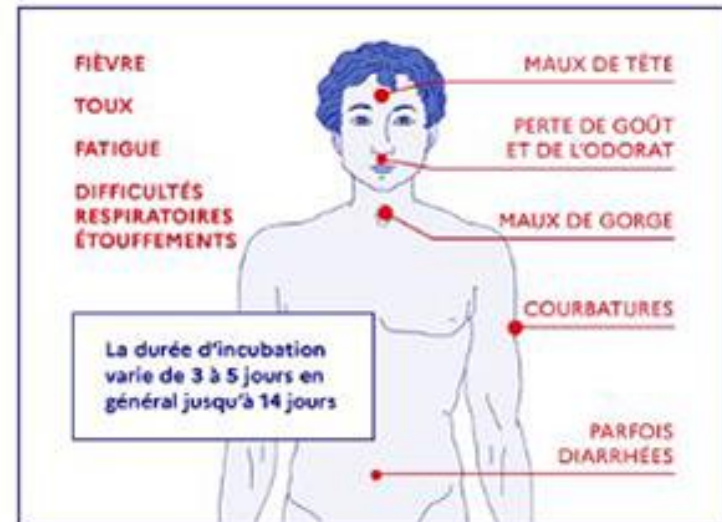


## COMMENT SE TRANSMET LE CORONAVIRUS ?

- Par la projection de gouttelettes



## Quels sont les signes ?



Si j'ai, ou quelqu'un de ma famille a un ou plusieurs signes, a une fièvre  $\geq 37.8^{\circ}\text{C}$  : je reste à la maison !