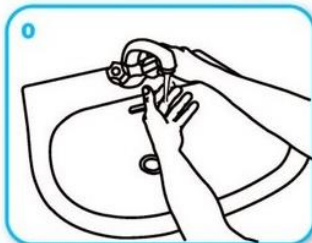


Le lavage des mains - Comment ?

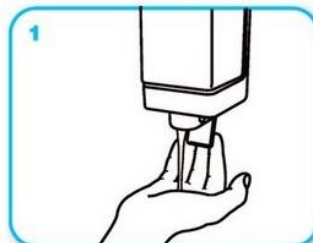
LAVER LES MAINS AU SAVON ET A L'EAU LORSQU'ELLES SONT VISIBLEMENT SOUILLEES
SINON, UTILISER LA FRICTION HYDRO-ALCOOLIQUE POUR L'HYGIENE DES MAINS !



Durée de la procédure : **40-60 secondes**



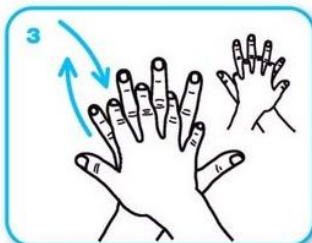
0 Mouiller les mains abondamment



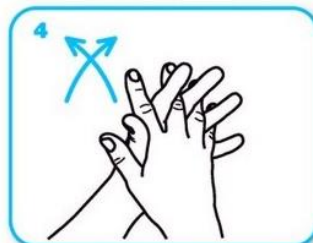
1 Appliquer suffisamment de savon pour recouvrir toutes les surfaces des mains et frictionner :



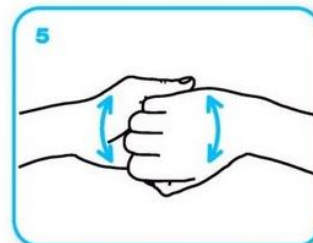
2 Paume contre paume par mouvement de rotation,



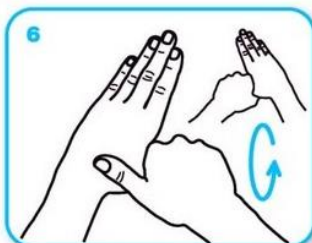
3 le dos de la main gauche avec un mouvement d'avant en arrière exercé par la paume droite, et vice et versa,



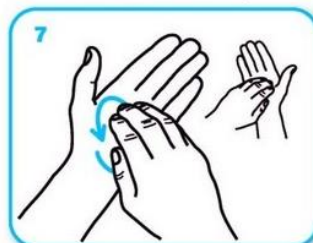
4 les espaces interdigitaux paume contre paume, doigts entrelacés, en exerçant un mouvement d'avant en arrière,



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



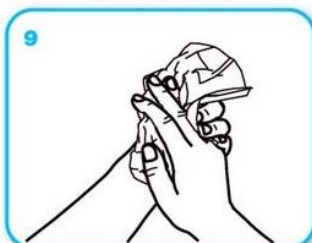
6 le pouce de la main gauche par rotation dans la paume refermée de la main droite, et vice et versa,



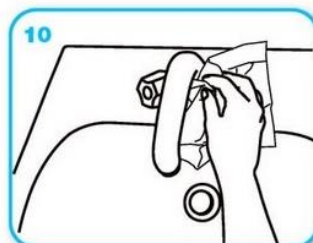
7 la pulpe des doigts de la main droite par rotation contre la paume de la main gauche, et vice et versa.



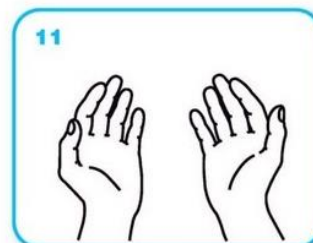
8 Rincer les mains à l'eau,



9 sécher soigneusement les mains avec une serviette à usage unique,



10 fermer le robinet à l'aide de la serviette.



11 Les mains sont prêtes

1. Il est indispensable et doit être fait aussi souvent que nécessaire.
2. Le lavage des mains avec de l'eau et du savon est le plus efficace, insister sur les paumes, entre les doigts, avoir des ongles courts si possible sans vernis, en n'oubliant pas le pouce et la base du pouce et le poignet.

3. Rincez-vous les mains, séchez-vous les mains en tapotant les mains (ne pas frotter) avec un essuie-main papier qui vous servira à essuyer le robinet et le bord du lavabo (ne pas utiliser de torchons ou serviette).
4. Ce papier sera jeté dans une poubelle hermétique.
5. A défaut, utiliser du gel hydro-alcoolique lors de vos déplacements qui doivent rester exceptionnels, la friction doit durer 30 secondes et n'oubliez aucune zone (comme pour le lavage des mains). Il ne faut pas s'essuyer les mains après l'utilisation d'un gel hydro-alcoolique.

Le port du masque

Le masque tissu (grand public):

- Il doit avoir 3 couches dont une molletonnée au centre.

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 :

Décrochez 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 en plastique.



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



Ce masque n'est pas destiné au personnel soignant.

COMMENT ENTREtenir SON MASQUE ?



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



Utiliser un sèche-linge ou un sèche-cheveux pour sécher votre masque, ou encore, le faire sécher à l'air libre sur une surface désinfectée.

Le masque chirurgical :

- Il doit être porté la partie colorée ou imprimée vers l'extérieur (partie visible).
- Éviter aussi de le toucher et ne jamais le mettre le front ou le menton.
- Changer toutes les 4 heures comme le masque tissu.
- Le jeter ensuite dans un sac hermétique.

Une vidéo ludique des équipes du CHU de Nantes, pour bien porter son masque :

<https://www.youtube.com/watch?v=o-DPOiBA1o>

Le masque FFP2 : est un masque beaucoup plus filtrant, il est **réservé au personnel soignant** notamment pour faire les soins à des personnes malades ou infectées par le COVID-19. Il peut être gardé la journée. **Si vous en possédez encore sous emballage, donnez les à la maison médicale (16, bis boulevard de la liberté 84160 Cadenet)**, signalez-vous auprès des médecins présents afin de les avertir. Ne laissez pas les masques dans la salle d'attente !

Pourquoi porter un masque ?



Attention le port du masque ne remplace pas les gestes barrières.

Les gants

Il s'agit d'une fausse sécurité et ne doivent être utilisés que ponctuellement et par défaut. Le lavage des mains est beaucoup plus efficace que le port de gant.

Les gants utilisés doivent être jetés dans une poubelle hermétique.

Le nettoyage des surfaces

Vous pouvez utiliser pour le nettoyage des surfaces (poignées de portes, volant de voiture, plan de travail, etc...) des lingettes javellisées ou spray javel disponibles dans le commerce, à manier avec des gants (cette fois-ci).

A défaut de lingettes, vous pouvez utiliser une eau javellisée et nettoyer soit avec un essuie papier imprégné d'eau de Javel, soit une lingette microfibre, imprégnée d'eau de Javel.

Laissez agir l'eau de Javel 5 à 10 minutes avant de rincer à l'eau.

Les lingettes ou essuie-mains papier utilisés doivent être jetés dans la même poubelle hermétique (et surtout pas dans les toilettes); vous pouvez d'ailleurs pulvériser un peu de javel dans la poubelle utilisée. Les lingettes microfibrilles sont rincées à l'eau claire.

Préparation Javel : un berlingot de 250 ml de javel à compléter par 750 cl d'eau donne 1 litre d'eau de Javel. **Attention !** L'eau de javel décolore les vêtements.

Cette préparation doit se faire avec des gants et des lunettes de protection.

N'utilisez que des flacons identifiés eau de javel et ne les laissez pas à porter des enfants.

Pour les courses

En arrivant, vous pouvez enlever les emballages, passer une lingette javellisée sur le reste, lavez-vous les mains soigneusement avant et après.

Le nettoyage des courses peut s'envisager car les contaminations sont théoriquement possibles.

N'oubliez pas de jeter vos emballages au tri sélectif !

Pour les fruits et légumes

Lavez-les, pelez-les, lavez-vous les mains, avant et après.