

CORONAVIRUS COVID-19 / DÉCONFINEMENT

DÉCONFINEMENT, LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN

Le virus est toujours là. Pour la sécurité et la santé de tous, ne nous relâchons pas. Poursuivons les efforts consentis durant le confinement. Pratiquons, au quotidien, les gestes « barrière ».



AUBRAC
PIERREFORTAIS
PLANEZE TRUYÈRE
CALDAQUÈS MARGERIDE

Saint-flour
COMMUNAUTÉ

COMMENT BIEN SE LAVER LES MAINS ?

Se laver les mains à l'eau et au savon pendant **30 secondes** est la mesure la plus efficace pour prévenir la transmission de tous les virus. Des mains propres valent mieux que des gants sales.



1 Frottez-vous les mains, paume contre paume



2 Lavez le dos des mains



3 Lavez entre les doigts et frottez le dessus des doigts



4 Lavez aussi le bout des doigts et les ongles



5 Lavez les pouces



6 Rincez vos mains abondamment à l'eau claire



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



8 Utilisez cette serviette ou votre coude pour couper l'eau



9 Vos mains sont propres

COMMENT FAIRE SES COURSES ?

DANS LES MAGASINS

Je touche avec les yeux, je prends ce que je touche

DE RETOUR À LA MAISON

Enlever les emballages inutiles. Pour les produits «non-frais», attendre 3 heures avant de les stocker dans le lieu habituel avec vos denrées précédentes



Si vous n'avez pas d'eau et de savon, faites la même chose avec du gel hydroalcoolique jusqu'à séchage complet de la lotion

Ne pas utiliser de gel hydroalcoolique sur des gants



Quand vous utilisez un masque, évitez le plus possible de le toucher. Éviter les masques avec une couture à la verticale du nez.

COMMENT BIEN PORTER UN MASQUE ?



1 Se laver les mains à l'eau et au savon ou au gel hydroalcoolique avant toute manipulation du masque



2 Prendre le masque par les élastiques



3 Passer les élastiques derrière les oreilles



4 Ajuster le masque sur le haut du nez et en dessous du menton



5 Pincer au niveau supérieur du nez



6 Le masque est correctement posé

COMMENT BIEN RETIRER UN MASQUE ?

- 1** Se laver les mains à l'eau et au savon ou au gel hydroalcoolique avant toute manipulation
- 2** Retirer le masque en saisissant par l'arrière les élastiques
- 3** L'enlever en tenant les élastiques sans toucher la partie avant du masque

CONSEILS POUR LAVER SON MASQUE

- Après utilisation, stocker le masque dans un sac plastique en attendant de pouvoir le laver
- Le sortir du sac sans le toucher et le mettre à la machine
- Laver à 60° minimum 30 minutes, sans adoucissant
- Attendre le séchage complet du masque avant une nouvelle utilisation
- Pour le nombre de lavages possibles se référer à la notice d'utilisation du masque (le nombre peut varier en fonction de la qualité et des normes)
- En cas de doute ou de dommage, le masque doit-être jeté

CONSEILS POUR JETER SON MASQUE

- Placer le masque à jeter dans une poubelle munie d'un sac plastique
- Pour plus de sécurité pour la collecte, il est conseillé de doubler vos sacs poubelles

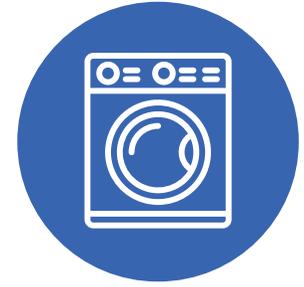
Le port du masque ne nous exonère pas de l'application stricte des gestes "barrière"

CORONAVIRUS COVID-19 / DÉCONFINEMENT

Soyez prudents et faites appel à votre bon sens

RETOUR À SON DOMICILE

- Retirer ses chaussures en arrivant à domicile
- Changer de vêtements après s'être rendu dans un endroit très fréquenté
- Se laver les mains au savon et à l'eau immédiatement après avoir changé de vêtements



CONSEILS POUR L'ENTRETIEN DU LINGE

- Laver régulièrement les draps, les serviettes et les vêtements
- Stocker dans un sac ou une poubelle qu'il sera nécessaire de laver aussi. Ou utiliser un sac jetable.
- Ne pas secouer le linge sale pour limiter la dispersion du virus dans l'air
- Laver le linge avec du savon ou du détergent, à la température la plus élevée possible en fonction du matériau et sécher bien les articles (ces deux étapes permettent de tuer le virus)

CONSEILS SI VOUS VOUS RENDEZ DANS UNE LAVERIE

- Préparer le linge à son domicile afin de réduire le temps passé à l'extérieur
- Se déplacer à une heure où la laverie est la moins fréquentée
- Appliquer les gestes « barrière » avec les autres usagers
- Porter des gants jetables si possible et désinfecter avant utilisation les surfaces de tous les appareils nécessaires (portières, boutons...)



L'IMPORTANCE DU RESPECT DES DISTANCIATIONS SOCIALES

Garder une distance d'un mètre avec son interlocuteur est une mesure majeure. Elle doit être rigoureusement appliquée. Elle limite considérablement la propagation de l'épidémie.

LES GESTES « BARRIÈRE » ESSENTIELS



Se laver très régulièrement les mains



Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Saluer sans se serrer la main, arrêter les embrassades

LES BONS GESTES RECOMMANDÉS



PORTER UN MASQUE DANS L'ESPACE PUBLIC



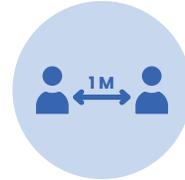
UTILISER DU GEL HYDROALCOOLIQUE



ÉVITER LES RASSEMBLEMENTS DE PLUS DE 10 PERSONNES



DÉSINFECTER VOS ESPACES LE PLUS SOUVENT POSSIBLE



RESPECTER LES DISTANCIATIONS SOCIALES

Plus d'informations sur : www.gouvernement.fr/info-coronavirus

C'est notre capacité collective à appliquer ces réflexes au quotidien qui conditionnera la réussite durable du déconfinement