

● #COVID19 CHEZ SOI



- Lavez-vous les mains soigneusement au savon avant de sortir, en rentrant chez vous et avant chaque manipulation.
- Aérez régulièrement les pièces
- Utilisez des produits désinfectants à base d'eau de javel ou d'alcool ménager (ne jamais mélanger les produits entre eux).
- Nettoyez quotidiennement les surfaces de votre logement souvent manipulées (plan de travail, poignées de porte, table, interrupteur...).
- Nettoyez régulièrement les téléphones portables, télécommandes, claviers et souris d'ordinateur avec des lingettes désinfectantes (ne pas utiliser de gel hydroalcoolique ni de javel).
- Nettoyez régulièrement votre douche, baignoire, wc.
- Prenez une douche quotidienne .
- Lavez régulièrement votre linge de maison (draps, serviettes) avec un cycle à au moins 60°C pendant au moins 30 min.

● **#COVID19**

LORS DE VOS COURSES

- Ne vous touchez pas le visage.
- Si vous mettez des gants, pensez à les jeter après les courses et lavez-vous les mains.
- Respectez la distance d'1 mètre avec les autres clients ou les employés.
- Entreposez vos courses quelques heures (sauf produits frais) et enlevez les emballages des produits avant de les ranger.
- Lavez les fruits et légumes à l'eau claire (pas d'eau de javel !).
- En rentrant chez vous, enlevez vos vêtements et mettez-les dans votre machine à laver (à 60°C pendant 30 minutes au minimum).



● #COVID19

COMMENT BIEN METTRE & RETIRER SON MASQUE ?

METTRE



Se laver soigneusement les mains au savon ou au gel hydroalcoolique.



Attraper le masque par les élastiques ou par les lanières selon le modèle et le déplier.



Orienter le masque, la face blanche contre le visage. La barrette rigide ira sur le nez.



Positionner le masque sur le nez et la bouche en incluant le menton et accrocher le masque sans toucher la partie centrale du masque.

RETIRER



Se laver soigneusement les mains au savon ou au gel hydroalcoolique.



Retirer le masque par les lanières ou les élastiques.



Le jeter dans une poubelle.



Se laver soigneusement les mains au savon ou au gel hydroalcoolique.

● #COVID19

COMMENT BIEN SE LAVER LES MAINS ?



1 MOUILLER LES MAINS ABONDAMMENT



2 APPLIQUER SUFFISAMMENT DE SAVON POUR RECOUVRIR TOUTES LES SURFACES DES MAINS À FRICTIONNER



3 PAUME CONTRE PAUME PAR MOUVEMENT DE ROTATION



4 LE DOS DE LA MAIN GAUCHE AVEC UN MOUVEMENT D'AVANT EN ARRIÈRE EXERCÉ PAR LA PAUME DROITE, ET VICE ET VERSA



5 LES ESPACES INTERDIGITAUX PAUME CONTRE PAUME, DOIGTS ENTRELACÉS EN EXERÇANT UN MOUVEMENT D'AVANT EN ARRIÈRE



6 LES DOS DES DOIGTS EN LES TENANT DANS LA PAUME DES MAINS OPPOSÉES AVEC UN MOUVEMENT D'ALLER-RETOUR LATÉRAL



7 LE POUCE DE LA MAIN GAUCHE PAR ROTATION, DANS LA PAUME REFERMÉE DE LA MAIN DROITE, ET VICE ET VERSA



8 LA PULPE DES DOIGTS DE LA MAIN DROITE PAR ROTATION CONTRE LA PAUME DE LA MAIN GAUCHE, ET VICE ET VERSA



9 RINCER LES MAINS, À L'EAU



10 SÉCHER SOIGNEUSEMENT LES MAINS AVEC UNE SERVIETTE À USAGE UNIQUE



11 FERMER LE ROBINET À L'AIDE DE LA SERVIETTE



12 LES MAINS SONT PROPRES