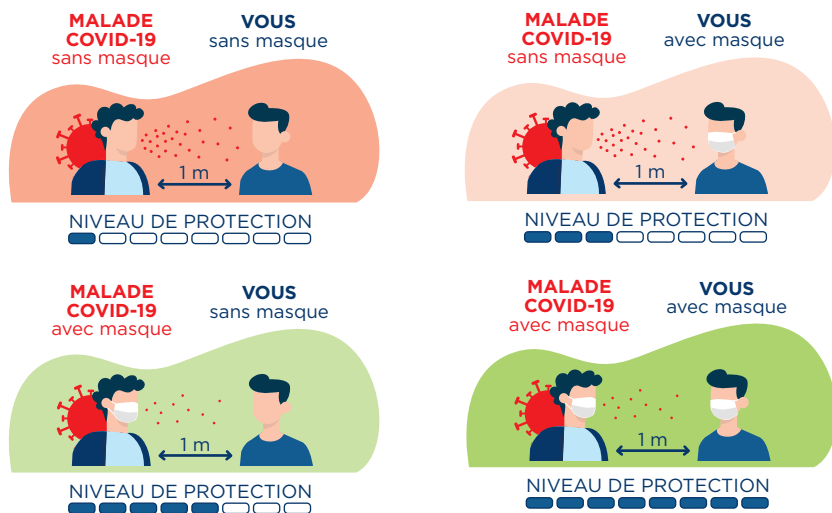


EN CAS DE CONTACT AVEC UNE PERSONNE MALADE DU COVID-19,  
SEULE UNE DOUBLE PROTECTION EMPÊCHE LA CONTAMINATION



En cas de symptômes COVID-19  
(toux, fièvre, difficultés respiratoires...)  
**contactez votre médecin traitant**

En cas de gravité ou d'urgence  
**appelez le 15**

Pour toute question d'ordre non médical  
**appelez le 0 800 130 000**  
Numéro vert national  
appel gratuit 7j/7 24h/24



[www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr](http://www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr)



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE  
Conception-réalisation : ARS Pays de la Loire - Département communication • Création graphique : Claire Guyot Design • Mai 2020



1

## SE LAVÉR LES MAINS



Frottez-vous les mains, **paume contre paume**.



Lavez le **dos des mains**.



Lavez **entre les doigts**.



Frottez le **dessus des doigts**.



Lavez les **pouces**.



Lavez aussi le **bout des doigts** et les **ongles**.



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



**30 SECONDES MINIMUM**

**Se laver les mains à l'eau et au savon pendant 30 secondes** est la mesure d'hygiène la plus efficace pour prévenir la transmission de tous les virus.



**SAVON OU GEL HYDRO-ALCOOLIQUE**

Si vous n'avez pas d'eau et de savon, faites la même chose avec du gel hydro-alcoolique.



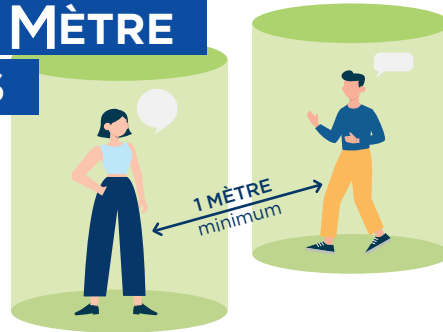
**PORT DES GANTS**

Mettre des gants pour les actes de la vie quotidienne donne **un faux sentiment de protection**. Le virus ne passe pas à travers la peau, mais par le nez, la bouche et les yeux. **Il vaut mieux se laver les mains régulièrement.**

2

## RESTER À PLUS D'UN MÈTRE LES UNS DES AUTRES

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



LES GESTES BARRIÈRES SUIVANTS DOIVENT **AUSSI** ÊTRE APPLIQUÉS :



Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir.



Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le.



Évitez de vous toucher le visage, en particulier le nez et la bouche.



Saluez sans vous serrer la main, arrêtez les embrassades.

3

## PORTER UN MASQUE

Portez un masque quand la distance d'un mètre **ne peut pas être respectée**.



Lavez votre masque avant la première utilisation.



### 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 plastique.



Attention : **si vous êtes malade, le masque grand public\* n'est pas adapté**. Demandez l'avis de votre médecin.



Le masque grand public\* n'est **pas destiné au personnel soignant**.

### COMMENT ENTREtenir SON MASQUE\* ?



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



Utilisez un **sèche-linge ou un fer à repasser** (à 120-130°C) pour **sécher votre masque\***, ou encore, faites-le sécher à l'air libre sur une surface désinfectée.

### COMMENT JETER SON MASQUE, SON MOUCHOIR, SA LINGETTE OU SES GANTS\*\* ?



Ces déchets doivent être jetés dans un **sac poubelle dédié, résistant et disposant d'un système de fermeture fonctionnel**.



Ces déchets ne doivent **en aucun cas être mis dans la poubelle des déchets recyclables** ou poubelle « jaune » (emballages, papiers, cartons, plastiques).



Lorsqu'il est rempli, ce sac doit être **soigneusement refermé, puis conservé 24 heures**.



Après 24 heures, ce sac doit être jeté dans le **sac poubelle pour ordures ménagères**.

\* Informations spécifiques aux masques grand public (en tissu lavable et réutilisables) conformes à la norme AFNOR SPEC S76-001

\*\* Porter des gants n'est pas recommandé, sauf dans des situations très spécifiques (voir « Se laver les mains »)