


## Rappel des mesures barrières


Pour se protéger des virus et des bactéries, il convient de tousser et d'éternuer correctement !


Protégez-vous des virus et bactéries





# Pour se protéger des virus et des bactéries, il faut se laver correctement les mains !


- 


**1** Rincer les mains à l'eau tiède
- 


**2** Prélever un peu de savon liquide à un distributeur de savon
- 


**3** Frotter les paumes l'une contre l'autre
- 

**4** Avec la paume de chaque main, masser la surface de l'autre main
- 

**5** Frotter les paumes l'une contre l'autre avec les doigts entrelacés
- 

**6** Frotter les faces supérieures des doigts contre la paume de l'autre main
- 

**7** Ensermer les pouces successivement en fermant le poing et masser
- 

**8** Plier les doigts d'une main et frotter contre la paume de l'autre main en formant un cercle
- 

**9** Rincer soigneusement les mains à l'eau

Rédigé par	Validé par	Date de validité	Version
Responsable Administratif	Direction Générale	31/12/2021	V3

Pour se protéger des virus et des bactéries

# Les 10 principaux conseils d'hygiène

1

## Se laver régulièrement les mains

- après chaque passage aux toilettes
- avant et après le repas
- après un contact avec des animaux
- en rentrant à la maison
- avant et après la préparation des repas
- après un lavage nasal, après avoir toussé ou éternué
- avant et après tout contact avec des personnes malades

2

## Se laver soigneusement les mains

- Rincer les mains à l'eau tiède
- Utiliser du savon
- Nettoyer soigneusement de tous les côtés
- Rincer soigneusement à l'eau
- Sécher

3

## Tenir les mains éloignées du visage

4

## Tousser et éternuer correctement

- Garder ses distances avec les autres
- Utiliser un mouchoir
- En l'absence de mouchoir, éternuer dans le coude
- Jeter immédiatement le mouchoir
- Se laver ensuite les mains

5

## Garder ses distances avec les autres

- Pas de contacts corporels étroits
- Ne pas partager d'objets personnels

6

## Couvrir les plaies

7

## Maintenir la maison propre

- Faire régulièrement le ménage
- Changer régulièrement les chiffons de nettoyage

8

## Traiter les aliments de manière hygiénique

- Conserver au réfrigérateur les aliments fragiles
- Éviter le contact avec un produit animal brut
- Cuire la viande à au moins 70°C
- Laver les fruits et les légumes

9

## Laver la vaisselle et le linge à haute température

- à 60°C au moins

10

## Aérer plusieurs fois par jour pendant quelques minutes



Dans tous les cas, La première barrière pour éviter la contamination est

- L'hygiène des mains et le respect des gestes barrières à tout moment, même seul (on éternue ou tousse dans son coude ou un mouchoir à usage unique)
- Ne portez pas vos mains au visage tant qu'elles ne sont pas propres.

### En formation

- Pas de contact physique : pas de poignée de main, fermer la porte à l'aide du coude
- Eloignement maximum (minimum 1 Mètre) entre les Stagire et les formateurs ainsi que les salariés
- Demander si l'une des personnes présentes est malade, dans ce cas elle devra se tenir éloignée de la zone d'intervention (autre pièce si possible).
- Lors des démonstrations : faire une démonstration à distance si possible pour réduire au maximum le temps de proximité avec les stagiaires.
- Désinfecter les éléments qui seront touchés, avant et après démonstration
- Respecter le sens de circulation mis en place au sein de l'établissement

Une fois vos interventions réalisées en plateforme :

- Ranger les outils dans vos espaces personnels,
- Retirer les EPI,
- Se laver les mains à l'eau savonneuse ou avec une solution hydro-alcoolique
- En rentrant chez vous, retirer la tenue de travail et la laver tous les soirs. A défaut, la laisser sécher dehors pendant au moins 3 heures.



**Le fait de se laver les mains régulièrement protège mieux contre le COVID-19 que le port de gants à usage unique.**

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) précise que le port des gants à usage unique ne permet pas d'éviter l'infection par le coronavirus. Le virus peut se trouver sur les gants à usage unique et il y a un risque de contamination si vous vous touchez le visage.