

# Fiche réflexe

## PREVENTION DE LA PROPAGATION DES VIRUS :

### LES 6 GESTES QUI CONSTITUENT NOTRE BOUCLIER DE PROTECTION



MINISTÈRE  
DES SOLIDARITÉS  
ET DE LA SANTÉ



@MinSoliSante

@AlerteSanitaire

# Se laver les mains

## GESTE 1

### Pourquoi se laver les mains ?



Le lavage des mains à l'eau et au savon est LA mesure d'hygiène la plus efficace pour prévenir la transmission de TOUS les microbes de l'hiver\*

(\*source Organisation mondiale de la Santé).



### Quand faut-il se laver les mains ?

#### AVANT



de préparer les repas, de les servir ou de manger.

#### APRÈS



s'être mouché  
avoir toussé  
ou éternué



avoir rendu  
visite à une  
personne  
malade



chaque sortie  
à l'extérieur



avoir pris  
les transports  
en commun



être allé  
aux toilettes

### Comment se laver les mains ?

Se laver les mains à l'eau et au savon

- Pendant **30 secondes**
- Puis se sécher les mains avec une serviette propre ou à l'air libre

#### LES 6 ÉTAPES DU LAVAGE DES MAINS

Paume  
contre  
paume



Le dos  
des mains



Entre  
les doigts



Le dos  
des doigts



Les  
pouces



Le bout  
des doigts  
et les ongles



# Fiche réflexe

## PREVENTION DE LA PROPAGATION DES VIRUS : LES 6 GESTES QUI CONSTITUENT NOTRE BOUCLIER DE PROTECTION



MINISTÈRE  
DES SOLIDARITÉS  
ET DE LA SANTÉ



@MinSoliSante @AlerteSanitaire

# Se couvrir le nez et la bouche quand on tousse ou éternue

## GESTE 2

### Pourquoi se couvrir le nez et la bouche quand on tousse ou éternue ?



- L'éternuement et la toux projettent des gouttelettes et microgouttelettes contenant des microbes, saletés, poussières et sécrétions venant du nez et des poumons
- N'importe qui se trouvant sur la trajectoire d'un éternuement ou d'une toux peut aspirer ces microbes et être infecté

**Il est recommandé de ne pas se couvrir la bouche et le nez avec la main car les microbes déposés sur la main peuvent se transmettre à d'autres personnes :**



de manière directe



indirecte

### Comment se couvrir le nez et la bouche quand on tousse ou éternue ?

**Il faut plutôt se couvrir la bouche avec :**



un mouchoir



un tissu  
(écharpe, manche...)



le coude

sauf si vous devez tenir ou porter un bébé ou un jeune enfant

Dans ce cas, assurez-vous de toujours avoir des mouchoirs en papier propres avec vous.



**Et, dans tous les cas :  
lavez-vous les mains régulièrement !**

# Se moucher avec un mouchoir à usage unique

## GESTE 3

### Pourquoi faut-il se moucher avec un mouchoir à usage unique ?



**Les sécrétions nasales** (mucus composé à plus de 95% d'eau) produites par la muqueuse du nez piègent les microparticules présentes dans l'air pour protéger nos poumons à la manière d'un filtre.

**En cas d'infection** (rhume par exemple) :

- la muqueuse nasale gonfle
- la production de mucus augmente pour évacuer un maximum de virus hors de la cavité nasale



Les virus qui sont évacués du nez quand on se mouche peuvent survivre plusieurs heures sur un mouchoir. Privilégiez un mouchoir à usage unique. Une fois jeté, le mouchoir emporte tous les microbes avec lui.

### Comment faut-il se moucher et que faire ensuite ?



- Pour se moucher, il faut utiliser, de préférence, un mouchoir en papier à usage unique qu'il faudra ensuite jeter dans une poubelle.



- A la maison, la poubelle doit être, de préférence, munie d'un couvercle.



- Ensuite, il faut se laver les mains.

# Éviter de se toucher le visage

## GESTE 4

### Pourquoi éviter de se toucher le visage ?



#### Nous frottons souvent nos yeux

- Démangeaisons liées à des poussières
- Fatigue



#### Nous touchons machinalement notre visage

- En moyenne, jusqu'à  
**3 000** fois  
dans une journée



Or, le nez, les yeux et la bouche sont des portes d'entrée pour les virus et les bactéries et nos mains sont leurs transports en commun !



#### Pour les enfants :

Il faut très jeunes leur apprendre à ne pas (trop !) mettre leurs doigts dans leur nez et leur bouche

### Comment éviter la propagation des virus ?



Éviter  
de se toucher  
le visage



Se laver  
régulièrement  
les mains

## Fiche réflexe

### PREVENTION DE LA PROPAGATION DES VIRUS : LES 6 GESTES QUI CONSTITUENT NOTRE BOUCLIER DE PROTECTION

# QUAND ON EST MALADE, IL FAUT :

## GESTE 5



En fonction de son état de santé :  
limiter ses sorties et éviter  
les lieux très fréquentés  
(centres commerciaux,  
cinémas, transports en commun)



Si le médecin le recommande :  
rester chez soi, se reposer



# Fiche réflexe

## PREVENTION DE LA PROPAGATION DES VIRUS : LES 6 GESTES QUI CONSTITUENT NOTRE BOUCLIER DE PROTECTION



MINISTÈRE  
DES SOLIDARITÉS  
ET DE LA SANTÉ



@MinSoliSante

@AlerteSanitaire

Quand on est malade

# Porter un masque

GESTE 6

## Pourquoi porter un masque quand on est malade ?

Quand on a une maladie contagieuse, on peut facilement disséminer ses microbes (virus et bactéries) :



- En touchant directement une autre personne



- En éternuant ou en toussant



- Le masque chirurgical (en vente en pharmacie) permet d'éviter la diffusion « directe » des microbes.

## Quand doit-on porter un masque ?

Si vous avez de la fièvre et/ou que vous toussiez ou éternuez, il est recommandé de porter un masque lorsque :



- Vous devez sortir ou entrer en contact avec des personnes, notamment fragiles



- Vous vous rendez dans un établissement de santé, de soins ou chez votre médecin

## Comment mettre un masque ?



- Lavez-vous les mains avant de le mettre

### METTRE EN PLACE LE MASQUE



Une fois les mains lavées, prenez le masque, le bord rigide vers le haut



Placez le masque sur votre visage et attachez-le (soit par les élastiques derrière les oreilles, soit par les lacets derrière la tête et la nuque)



Moulez le renfort rigide du haut du masque sur la racine du nez



Abaissez le bas du masque sous le menton

Changez le masque dès qu'il est mouillé



Jetez-le à la poubelle



Puis lavez-vous les mains