

LES GESTES BARRIERES POUR LIMITER LA PROPAGATION DES VIRUS



La plupart des virus en cause dans les infections se transmettent très facilement par voie aérienne (via les gouttelettes de sécrétions respiratoires ou sous forme d'aérosols formés lors d'éternuements ou de toux). Cela explique que, comme la COVID-19, les infections virales surviennent sous forme d'épidémies. Pour se protéger soi-même et protéger les autres, il est indispensable de prendre des précautions adaptées.

Des gestes barrière, simples à intégrer à notre quotidien, peuvent minimiser leur transmission :



- Se laver très régulièrement les mains en utilisant du savon et de l'eau, ou une solution hydroalcoolique, surtout après avoir touché du mobilier urbain, des poignées de porte ou toute autre surface collective. Eviter de se toucher le visage, en particulier le nez, la bouche et les yeux, avec des mains non lavées.



- Se couvrir la bouche et le nez avec le pli du coude ou avec un mouchoir, en cas de toux ou d'éternuement. Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter immédiatement.



- Eviter les grands rassemblements, rester à distance les uns des autres, et en particulier des personnes qui toussent ou éternuent. Saluer sans se serrer la main et éviter les embrassades. La distance sociale à respecter en France est de 1m, et jusqu'à 2m dans d'autres pays, l'important est de prêter attention aux autres et s'en écarter lors des sorties ou déplacements.



- Porter un masque, notamment lorsqu'on est en contact avec des personnes fragiles.



- Rester chez soi lorsque l'on est malade en limitant les sorties à leur strict nécessaire, et nettoyer plus souvent les surfaces fréquemment touchées (poignées, téléphone, ustensiles de cuisine, lavabos, etc.).

Ces gestes barrière, une fois combinés, constituent un bouclier de protection : ils font barrage aux virus et contribuent à nous protéger.

Les recommandations pour bien utiliser son masque :

Comment mettre son masque (Attention, le masque peut être porté 4 heures maximum).

1. Bien se laver les mains.
2. Mettre les élastiques derrière les oreilles OU nouer les lacets derrière la tête et le cou.
3. Le placer dans le bon sens. Certains masques ont une couleur sur la face avant, elle doit donc se placer à l'extérieur. Quand ce n'est pas le cas, on repère les stries (la partie en accordéon) qui vont se déplier vers l'avant.
4. Pincer le bord rigide au niveau du nez s'il y en a un, abaisser le masque pour couvrir le menton et ne plus le toucher.

Comment retirer son masque

1. Se laver les mains et enlever le masque en ne touchant que les lacets ou les élastiques.
2. Après utilisation, le mettre dans un sac plastique et le jeter OU le laver à 60°C pendant 30 min s'il est réutilisable.
3. Bien se laver les mains à nouveau.