



CONSEILS D'HYGIENE PERSONNELLE

Comment se protéger contre le COVID-19 ?

- ✓ Lavez-vous les mains fréquemment avec du savon ou du désinfectant pour les mains, et essuyez les mains avec du papier absorbant jetable ou une serviette propre.
- ✓ Maintenir de bonnes habitudes d'hygiène des voies respiratoires.
- ✓ Lorsque vous toussiez ou éternuez, faites-le dans votre coude ou couvrez-vous le nez et la bouche avec du papier à usage unique
- ✓ Lavez-vous les mains après avoir éternué ou toussé et évitez de toucher vos yeux, votre nez, votre bouche avec vos mains.
- ✓ Maintenez votre condition physique en faisant de l'exercice régulièrement.
- ✓ Maintenez une alimentation équilibrée, des cycles de repos réguliers, pour assurer une bonne récupération et éviter une fatigue excessive.
- ✓ Garder votre environnement propre et ventilé. Si possible ouvrez les fenêtres 3 fois par jour pendant 10 à 15 minutes.
- ✓ Si des symptômes se produisent rester à votre domicile et télé-consulter un médecin.

Rôle du lavage des mains afin de prévenir les infections ?

Le lavage correct des mains est l'une des mesures les plus efficaces pour prévenir des infections.

L'OMS et la Direction Générale de la Santé recommandent de se laver le plus souvent possible les mains entièrement avec du savon et de l'eau claire (eau courante)

Méthode pour se laver les mains (6 étapes) :

- 1 - Frotter les paumes des mains 5 fois
- 2 - Frotter avec les doigts entrelacés et la paume à l'arrière à la main 5 fois
- 3 - Frotter avec les doigts entrelacés et de paume à paume 5 fois
- 4 - Frotter le dos des doigts avec les deux mains jointes 5 fois
- 5 - Frotter le pouce en rotation dans la paume 5 fois
- 6 - Frotter le bout des doigts dans la paume 5 fois

Quand avez-vous besoin de vous laver les mains ?

- Avant et après tout échange de papiers
- Après avoir toussé ou éternué
- Avant, pendant et après la préparation des produits alimentaires,
- Avant de porter quelque chose à la bouche (manger, boire, fumer ...)
- Après avoir utilisé les toilettes
- Quand les mains sont sales

- Après avoir communiqué avec d'autres personnes
- En arrivant sur votre lieu de travail
- A votre retour à votre domicile

Pourquoi le port de gant n'est-il pas préconisé comme mesure de prévention ?

Le COVID-19 se transmet d'une personne à l'autre en inhalant des gouttelettes expulsées par le nez ou la bouche lorsqu'une personne tousse ou éternue ou encore lors d'une discussion par es postillons. Ces gouttelettes peuvent se retrouver sur des objets ou surfaces autour de la personne en question. On peut alors contracter le COVID-19 si on touche ces objets ou ces surfaces et si on touche ensuite ses yeux, son nez, sa bouche.

Ainsi le virus risque de rester sur les gants de façon prolongée et les gants ne vont pas empêcher de se toucher le nez, les yeux ou la bouche.

Port de masques ?

Les masques type « chirurgicaux » ou FFP1 sont destinés aux malades pour limiter la contagion dans leur entourage.

Les masques type FFP2 (protection contre les gouttelettes) sont avant tout destinés aux soignants. **(Mobilisons-nous TOUS pour récupérer ce type de masque et les transmettre aux services médicaux).**

Des masques tissus (coton) peuvent être confectionnés et portés par tous pour se protéger.

Il est impératif que la manipulation d'un masque soit rigoureuse, en particulier lors de son retrait afin d'éviter tout contact avec une partie du corps.

De la même manière pour garantir l'efficacité des masques tissus il est impératif après chaque utilisation de le laver en le portant à haute température.

