

RAPPEL à propos des gestes « barrière » : plus que jamais, ils sont importants !

- Le lavage des mains : ce n'est plus le passage rapide des mains sous le robinet comme en temps normal mais bien un geste complet et minutieux qui doit permettre de se débarrasser de la présence éventuelle du virus . Donc : se mouiller les mains puis ajouter le savon et faire des manipulations de ses mains afin que toutes les parties en soient bien imprégnées. On n'oublie pas les pouces, en faisant un petit manchon avec la main opposée, on n'oublie pas non plus le bout des doigts avec ses ongles, et les espaces entre les doigts ; un lavage efficace doit nous permettre de compter jusqu'à 30 . Au minimum 10 lavages des mains seront nécessaires dans une journée : c'est contraignant mais indispensable !
- La distanciation : il s'agit de garder une distance entre chacun d'entre nous, d'environ 1 mètre, tout le temps et partout.
- Le masque : obligatoire bien sûr, changé régulièrement, qu'une fois en place il faut éviter de toucher au maximum. S'il est retiré pour être réutilisé plus tard, il ne doit pas finir au fond de sa poche ou de son sac ! Les 2 faces ne doivent pas se trouver en contact, donc le masque n'est pas roulé en boule ; dans l'idéal, il est suspendu quelque part par ses élastiques (ainsi pas de contact avec les surfaces, peut-être contaminées)