

Le petit guide

# Pour se protéger du virus

et protéger les autres !



Utilisons les bons gestes pour continuer  
à lutter ensemble contre le Coronavirus.

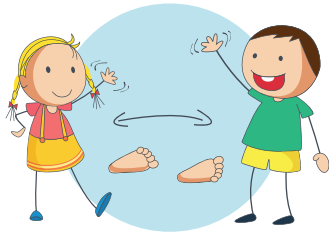
## Les bons gestes pour se protéger du virus



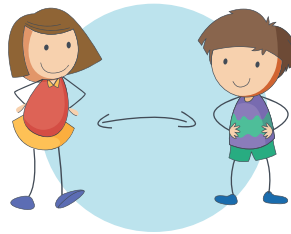
On ne se touche pas le visage.



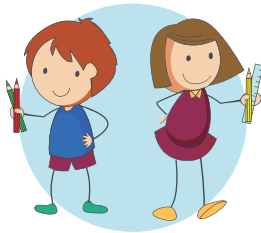
Je tousse dans le creux de mon coude ou dans un mouchoir.



Je salue de loin (à 2 grands pas).  
On évite de se toucher.



Je reste à distance des mes camarades (2 grands pas).  
On ne se tient pas par la main.



Je travaille avec mon propre matériel.  
On ne prête pas ses affaires.

## Les bons gestes pour se protéger du virus



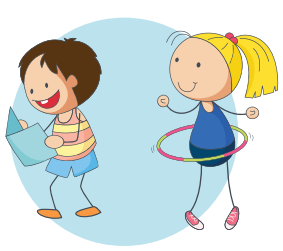
Je me mouche dans un mouchoir à usage unique



puis je le jette dans une poubelle.



Je choisis des activités sans contact physique.  
On évite les regroupements (pas de sport collectif, foot, etc.).



On évite de toucher les poignées de porte ou de fenêtre.



Je respecte les flèches de circulation.



Je me lave les mains :

- à l'arrivée dans l'école
- avant de rentrer en classe, notamment après les récréations
- avant et après chaque repas
- avant d'aller aux toilettes et après y être allé
- après s'être mouché, avoir toussé, avoir éternué
- Le soir avant de rentrer chez soi et dès l'arrivée au domicile.



Si je ne me sens pas bien ou si j'ai une question, j'en parle avec mon enseignant ou mon animateur.

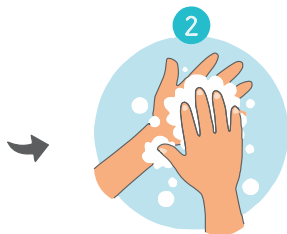
# Le lavage des mains en quelques étapes



Pour que le lavage soit parfait, on doit respecter toutes les étapes ci-dessous :



Eau et savon



Paume contre paume



Entre les doigts



Tour des pouces



Dos des mains



Autour des poignets



Bout des doigts



Rinçage



Serviette en papier

Document réalisé par le service Communication de la ville de Coulounieix-Chamiers, basé sur les recommandations publiques au 12 mai 2020. Ne pas jeter sur la voie publique.