

# CORONAVIRUS

## Les 7 gestes pour me protéger et protéger les autres

**1** Je me lave les mains : en arrivant à l'école, à chaque récréation, avant et après le déjeuner, en rentrant chez moi.



● Je verse du savon sur mes mains mouillées et je frotte les paumes, le dessus des mains et les poignets pendant plusieurs secondes.



● Je frotte bien entre les doigts en entrelaçant mes mains.



● Je frotte chaque doigt en tournant ma main autour.



● Je nettoie mes ongles en les frottant contre ma paume.



● Après avoir rincé mes mains, je les essuie avec un essuie-mains jetable ou je les laisse bien sécher à l'air libre.



**2**

J'évite de me toucher les yeux, le nez et la bouche.

Facile à dire, mais c'est difficile de se retenir, car c'est un réflexe : en moyenne, on se touche le visage 3000 fois par jour !

Je tousse et j'éternue en me couvrant la bouche avec le pli de mon coude.

**3**

Sinon, les microbes que j'expulse en toussant ou en éternuant restent sur ma main, et je dépose des microbes partout !



**4**

Je n'échange pas des objets comme les stylos, les verres, les gourdes, les couverts, les téléphones, les manettes de console... Moi ou quelqu'un d'autre les a touchés, donc ils ne sont pas propres.



**5**

Je garde mes distances Je reste au moins à un mètre des autres. Et pas de bise ou de poignée de main. On peut se dire « Salut ! » en parlant, c'est sympa aussi ! Et attention aux personnes âgées, très vulnérables.



J'utilise des mouchoirs en papier et je les jette immédiatement après utilisation. Je ne les garde pas dans ma poche ! Je me lave les mains après m'être mouché.

**6**



**7**

Je porte un masque à l'école, si je peux, et quand je sors. Ce masque protège les autres si je suis porteur du virus et il me protège aussi des gouttelettes expulsées par les personnes autour de moi.

