



NEWSLETTER

C'EST MOI

NEWS DU CHU - N°8  
**Les gestes  
barrières**

Depuis le 11 mai 2020, nous sommes en déconfinement.

Selon une étude française, le confinement aurait permis d'éviter plus de 60 000 décès.

L'épidémie n'est pas terminée, **le virus circule toujours**

Il faut maintenant **se protéger** et **protéger les autres** en respectant les gestes de sécurité. Lavage de main régulier, distanciation physique, port du masque et bien d'autres. Découvrez notre **boîte à outils des gestes barrières** !

## La boîte à outils des gestes barrières



**Je dis Bonjour**

Il est proscrit de se faire la bise ou de se serrer la main pour éviter de se transmettre le virus. Partout dans le monde, on invente de nouvelles façons de se saluer. **Le check des pieds fait désormais fureur !**



**J'utilise des mouchoirs jetables**

Quand on se mouche, le virus évacué peut survivre plusieurs heures sur le mouchoir. Il faut donc le jeter juste après son utilisation. **On ne le remet pas dans sa poche ;)**



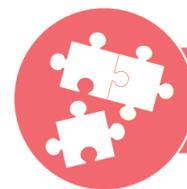
**Je me lave correctement les mains**

Selon Santé Publique France, se laver les mains est la mesure d'hygiène la plus efficace pour prévenir la transmission des virus. **Un lavage de main efficace, c'est 30 secondes avec de l'eau et du savon.**



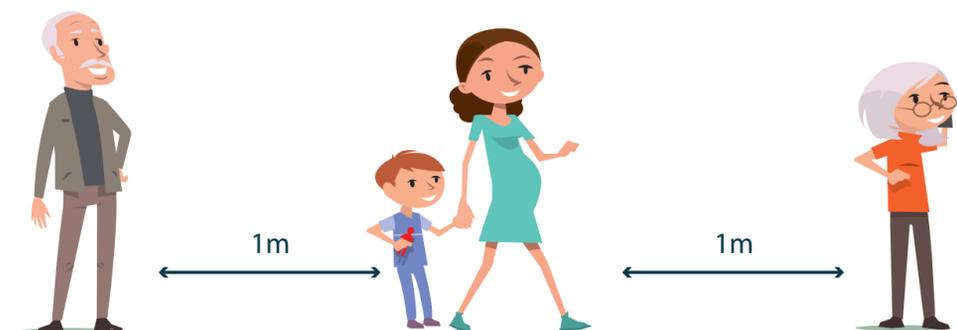
**Je tousse et j'éternue dans mon coude**

Il est demandé de tousser ou d'éternuer dans son coude, afin d'éviter une projection de particules contaminées. **Le « Dab quand tu tousses, Dab quand tu éternues » nous protège et protège les autres.**



**Je respecte la distanciation sociale**

Comme de nombreux virus, le COVID-19 se transmet d'homme à homme par projection de gouttelettes de salive contaminée. **Il faut donc respecter une distance sociale de 1 mètre entre nous.**





NEWSLETTER

C'EST MOI

NEWS DU CHU - N°8  
**Les gestes  
barrières**

Il faut faire attention, le masque n'exclut pas le respect des gestes barrières. Il ajoute **une protection supplémentaire lorsque vous êtes en contact avec d'autres personnes.**

Même avec un masque, il faut conserver une **distance physique.**

Après son usage, un masque est **toujours** jeté dans un sac plastique, à la poubelle.

## Porter un masque pour mieux nous protéger



Se laver les mains **avant** de mettre son masque et **après** l'avoir retiré.



Mettre le masque en le prenant par les **lanières.**



Couvrir le **nez** et la **bouche.**



Une fois posé, **ne plus toucher** le masque.



Enlever le masque en le prenant par les **lanières.**