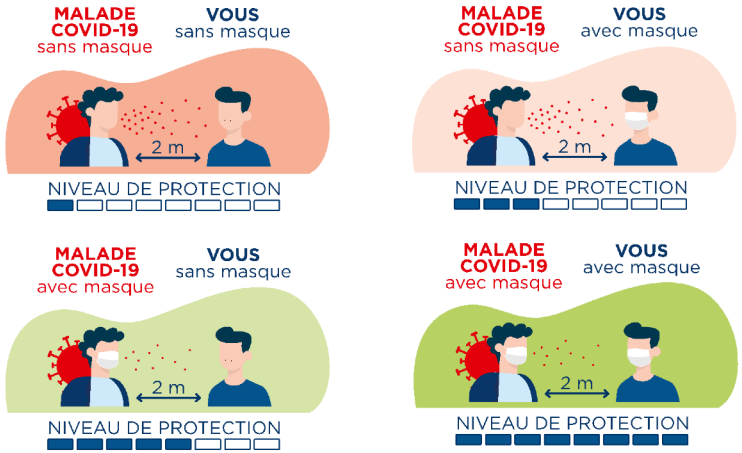
EN CAS DE CONTACT AVEC UNE PERSONNE MALADE DE LA COVID-19,
SEULE UNE DOUBLE PROTECTION EMPÊCHE LA CONTAMINATION



En cas de symptômes COVID-19 (toux, fièvre, difficultés respiratoires...)
et au moindre doute
contactez votre médecin traitant
faites-vous tester
Dans l'attente du résultat et si le résultat est positif
isolez-vous

En cas de gravité ou d'urgence
appelez le 15

Pour toute question d'ordre non médical
appelez le 0 800 130 000
Numéro vert national, appel gratuit 7j/7 24h/24

#Tous AntiCovid

TOUS ENGAGÉS CONTRE LA COVID-19 !

Téléchargez l'application :

DISPONIBLE SUR Google Play — Télécharger dans l'App Store

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté Égalité Fraternité

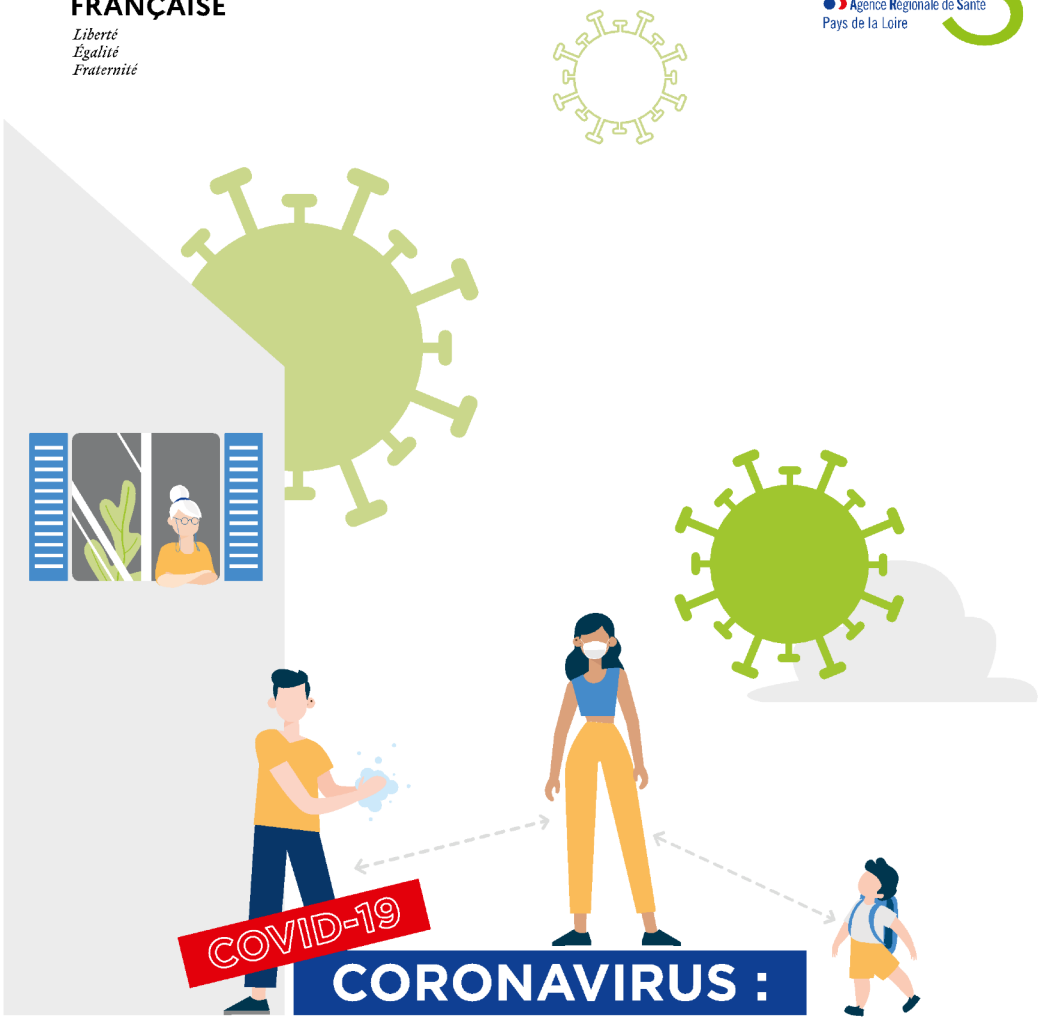
www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr

Agence Régionale de Santé Pays de la Loire

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE
Conception-réalisation : ARS Pays de la Loire - Département communication • Création graphique : Claire Guyot Design • Juin 2021

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté Égalité Fraternité

Agence Régionale de Santé Pays de la Loire



CORONAVIRUS : COMMENT SE PROTÉGER & PROTÉGER LES AUTRES ?

Centre d'Experts et Formations

1 SE LAVER LES MAINS

Frottez-vous les mains, **paume contre paume**.

Lavez le **dos des mains**.

Lavez **entre les doigts**.

Frottez le **dessus des doigts**.

Lavez les **pouces**.

Lavez aussi le **bout des doigts** et les **ongles**.

Séchez-vous les mains avec une serviette propre ou à l'air libre.

✓ 30 SECONDES MINIMUM

Se laver les mains à l'eau et au savon pendant 30 secondes est la mesure d'hygiène la plus efficace pour prévenir la transmission de tous les virus.

✓ SAVON OU GEL HYDRO-ALCOOLIQUE

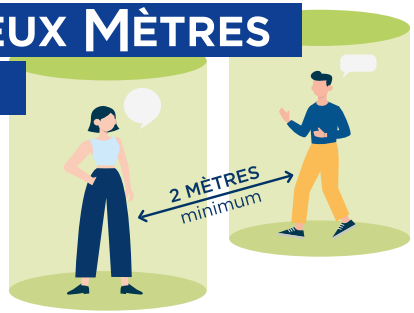
Si vous n'avez pas d'eau et de savon, faites la même chose avec du gel hydro-alcoolique.

✗ PORT DES GANTS

Mettre des gants pour les actes de la vie quotidienne donne **un faux sentiment de protection**. Le virus ne passe pas à travers la peau, mais par le nez, la bouche et les yeux. **Il vaut mieux se laver les mains régulièrement**.

2 RESTER À PLUS DE DEUX MÈTRES LES UNS DES AUTRES

Pour tenir la maladie à distance, **restez toujours à plus de deux mètres** les uns des autres.



LES GESTES BARRIÈRES SUIVANTS DOIVENT **AUSSI** ÊTRE APPLIQUÉS :

Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir.

Limitez au maximum vos contacts sociaux.

Évitez de vous toucher le visage.

Mouchez-vous dans un mouchoir à usage unique et jetez-le.

Aérez les pièces le plus souvent possible.

Saluez sans serrer la main, arrêtez les embrassades.

3 PORTER UN MASQUE

Portez un masque chirurgical ou en tissu de catégorie 1 quand la distance de deux mètres **ne peut pas être respectée** et dans les lieux où cela est obligatoire.

Lavez votre masque en tissu avant la première utilisation.*

COMMENT BIEN PORTER SON MASQUE ?

Avant de mettre ou enlever le masque, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou une solution hydro-alcoolique.

Pour le mettre :
- Tenez le masque par les lanières élastiques.
- Ajustez le masque de façon à recouvrir le nez, la bouche et le menton.

Pour l'enlever :
Décrochez les lanières élastiques pour décoller le masque de votre visage.

Il faut changer le masque :
- Quand vous avez porté le masque 4h.
- Quand vous souhaitez boire ou manger.
- Si le masque s'humidifie.
- Si le masque est endommagé.

Évitez de le toucher et de le déplacer.

Ne le mettez **jamais en position d'attente** sur le front ou sur le menton.

Ne mettez pas le masque dans votre poche ou votre sac après l'avoir porté. En attendant de le laver, isolez-le dans un sac plastique.

Attention : **si vous êtes malade, le masque grand public* n'est pas adapté**. Demandez l'avis de votre médecin.

Le masque grand public* n'est **pas destiné au personnel soignant**.

COMMENT ENTRETENIR SON MASQUE* ?

60°

Lavez le masque* à la machine avec de la lessive. **Au moins 30 minutes à 60°c minimum**.

Utilisez **un sèche-linge ou un fer à repasser** (à 120-130°c) pour **sécher votre masque***, ou encore, faites-le sécher à l'air libre sur une surface désinfectée.

COMMENT JETER SON MASQUE, SON MOUCHOIR, SA LINGETTE OU SES GANTS** ?

Ces déchets doivent être placés **dans un sac en plastique, puis jetés dans la poubelle** « ordures ménagères ».

Ces déchets ne doivent **en aucun cas être mis dans la poubelle des déchets recyclables** ou poubelle « jaune » (emballages, papiers, cartons, plastiques).

* Informations spécifiques aux masques grand public en tissu (masques industriels lavables et réutilisables) de catégorie 1
** Porter des gants n'est pas recommandé, sauf dans des situations très spécifiques (voir « Se laver les mains »)