

Adoptez les gestes barrières

Face à l'infection, il existe des gestes simples pour se protéger, ce sont les gestes barrières. Suivez-les !
Corps de texte

Que sont les gestes barrières ?

Le virus ne circule pas tout seul, c'est l'homme, porteur du virus, qui circule.

Face aux infections respiratoires, des gestes simples permettent de préserver votre santé et celle de votre entourage en limitant la transmission du virus :

- Lavez-vous les mains très régulièrement (avec de l'eau et du savon, ou du gel hydro-alcoolique)
- Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir
- Restez toujours à plus d'un mètre les uns des autres
- Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le
- Saluez sans vous serrer la main, arrêtez les embrassades
- Evitez de vous toucher le visage en particulier le nez et la bouche
- Portez un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas être respecté

Accès aux services de la mairie

Afin de fonctionner en toute sécurité, de nombreuses mesures ont été prises :

- Les bureaux sont équipés de protection en plexiglass et de gel hydroalcoolique afin de limiter la propagation du virus.
- **Les usagers doivent obligatoirement se présenter munis d'un masque et respecter les règles de distanciation sociale.**
- L'aide aux démarches par téléphone ou par courriel est privilégiée.
- La prise de rendez-vous est conseillée pour les démarches plus conséquentes.

Comment 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.

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*

* Informations spécifiques aux masques grand public (en tissu lavable et réutilisables) conformes à la norme AFNOR SPEC S76-001

Comment jeter son masque, son mouchoir, sa lingette ou ses gants*



Ces déchets doivent être jetés dans un **sac poubelle dédié, résistant et disposant d'un système de fermeture fonctionnel.**



Lorsqu'il est rempli, ce sac doit être **soigneusement refermé, puis conservé 24 heures.**



Après 24 heures, ce sac doit être jeté dans le **sac poubelle pour ordures ménagères.**



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

* Porter des gants n'est pas recommandé, sauf dans des situations très spécifiques (voir « Se laver les mains »)