

CORONAVIRUS Les 7 gestes pour me protéger et protéger les autres

Je me lave les mains : en arrivant à l'école, avant et après 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.



Facile à dire, mais c'est difficile de se retenir, car c'est un réflexe : en moyenne, on se touche





comme les stylos, les manettes de console.. Moi ou quelqu'un d'autre



ou de poignée de main. On peut se dire « Salut! » en parlant, c'est sympa aussi ! Et attention aux personnes âgées très fragiles.



et ie les iette le ne les garde pas dans ma poche! Je me lave les mains après m'être mouché.



les postillons que je projette Ainsi, il protège les autres si je suis porteur du virus.

ensemble, on empêche

