



# Lutte contre le Coronavirus

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>⇒ Se laver régulièrement les mains avec de l'eau et du savon;</li><li>⇒ Utiliser le gel hydro-alcoolique pour se désinfecter les mains;</li><li>⇒ Systématiser le port du masque par le personnel médical, les personnes infectées ou les sujets contacts;</li><li>⇒ Eviter de se toucher le visage;</li><li>⇒ Prendre la température de tous les participants avant tout regroupement et ceux qui auront une température supérieure à 39°C seront orientés immédiatement vers la formation sanitaire la plus proche;</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>⇒ Nettoyer régulièrement les surfaces et les objets courants avec un désinfectant usuel ou du Javel;</li><li>⇒ Eviter les contacts proches;</li><li>⇒ Respecter les règles d'hygiène en cas de toux;</li><li>⇒ Bien faire cuire les aliments avant de les manger;</li><li>⇒ Eviter les salutations et autres accolades;</li><li>⇒ Ne pas cracher dans les lieux publics;</li><li>⇒ Eviter les regroupement de plus de 50 personnes;</li><li>⇒ Garder une distance d'à peu près 01 m lors des différents entretiens;</li></ul> |
|---|---|

## Quelques conseils pratiques sur les gestes usuels

### Quant faut-il se laver ou désinfecter les mains:

- Dès que vous arrivez chez vous ou au bureau ;
- Après avoir pris les transports en commun ;
  - Après chaque passage aux toilettes ;
  - Après avoir toussé ou éternué.

### Comment se laver les mains

#### Pour bien se laver il est recommandé de :

- Les passer les mains sous l'eau ;
- Les savonner de au savon liquide puis les frictionner pendant 30 secondes ;
- Les rincer à l'eau claire ;
- Se sécher les mains avec un mouchoir jetable ou à l'aire libre

**NB : Un lavage complet doit comprendre les ongles, le bout des doigts, les paumes et l'extérieur des mains, les jointures et les poignets ;**

### Désinfection des mains

Pour bien se désinfecter les mains il est recommandé d'utiliser un gel hydro-alcoolique,

Le gel hydro-alcoolique, un allié face aux épidémies. "Le gel est tout aussi efficace qu'un lavage à l'eau et au savon", Pour vous nettoyer les mains, il faut mettre le gel et frictionner les mains pendant 30 secondes,

**NB: le geste est à répéter à chaque fois que nécessaire.**

### En cas de toux ou éternuement

- ⇒ Tousser dans son coude
- ⇒ Utiliser un mouchoir à usage unique
- ⇒ Malade : portez un masque jetable

### Ne pas se toucher le visage

En effet les mains ont pu être en contact avec des surfaces contaminées.

**Evitez au maximum de porter vos mains à votre nez, votre bouche ou encore vos yeux.**

### Nettoyer régulièrement les surfaces et les objets courants

"Le virus peut rester sur les objets" il pourrait survivre ailleurs que dans le corps humain et sa durée de vie varierait en fonction de la surface contaminée : **3h** dans l'air ; **24h** sur du carton ; **3 jours** maximum sur du plastique et de l'acier ; **4 jours** sur du bois ; **5 jours** sur du verre.

**NB : Pour éviter la propagation du virus, une hygiène rigoureuse des locaux et du mobilier est indispensable. Le nettoyage doit se faire à l'aide d'une solution contenant de l'eau de javel à 5% ou à défaut avec un désinfectant à usage courant.**

### Eviter les contacts proches

Le coronavirus se transmet par le biais des sécrétions issues de la toux et des éternuements. Par ailleurs il est interdit de :

- ◆ **Faire la bise.**
- ◆ **se serre plus la main**
- ◆ **Se saluer avec les pieds ou les coudes**

### Le port du masque

**Le port du masque est utile pour ne pas diffuser la maladie en cas de toux ou éternuements mais n'offre pas une protection à 100 %.**