

# Mesures barrières contre le Covid-19



**Se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon** ou avec une solution hydro-alcoolique (SHA) ne pas se sécher les mains avec un dispositif de papier/tissu à usage non unique.



**Éviter de se toucher le visage** en particulier le nez et la bouche.



**Utiliser un mouchoir jetable** pour se moucher, tousser, éternuer ou cracher, et le jeter aussitôt.



**Tousser et éternuer dans son coude** ou dans un mouchoir en papier jetable.



**Mettre en œuvre les mesures de distanciation physique :**

- ne pas se serrer les mains ou embrasser pour se saluer, ni d'accolade ;
- distance physique d'au moins 1 mètre (soit 4 m<sup>2</sup> sans contact autour de chaque personne).



**Aérer régulièrement** (toutes les 3 heures) les pièces fermées, pendant quinze minutes.



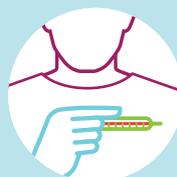
**Désinfecter régulièrement les objets manipulés** et les surfaces y compris les sanitaires.



**Éviter de porter des gants :** ils donnent un faux sentiment de protection. Les gants deviennent eux-mêmes des vecteurs de transmission, le risque de porter les mains au visage est le même que sans gant, le risque de contamination est donc égal voire supérieur.



**Rester chez soi en cas de symptômes évocateurs du COVID-19** (toux, difficultés respiratoires, etc.) et contacter son médecin traitant (en cas de symptômes graves, appeler le 15).



**Un contrôle systématique de température** à l'entrée des établissements/structures est exclu mais toute personne est invitée à mesurer elle-même sa température en cas de sensation de fièvre et plus généralement d'auto-surveiller l'apparition de symptômes évocateurs de COVID-19.