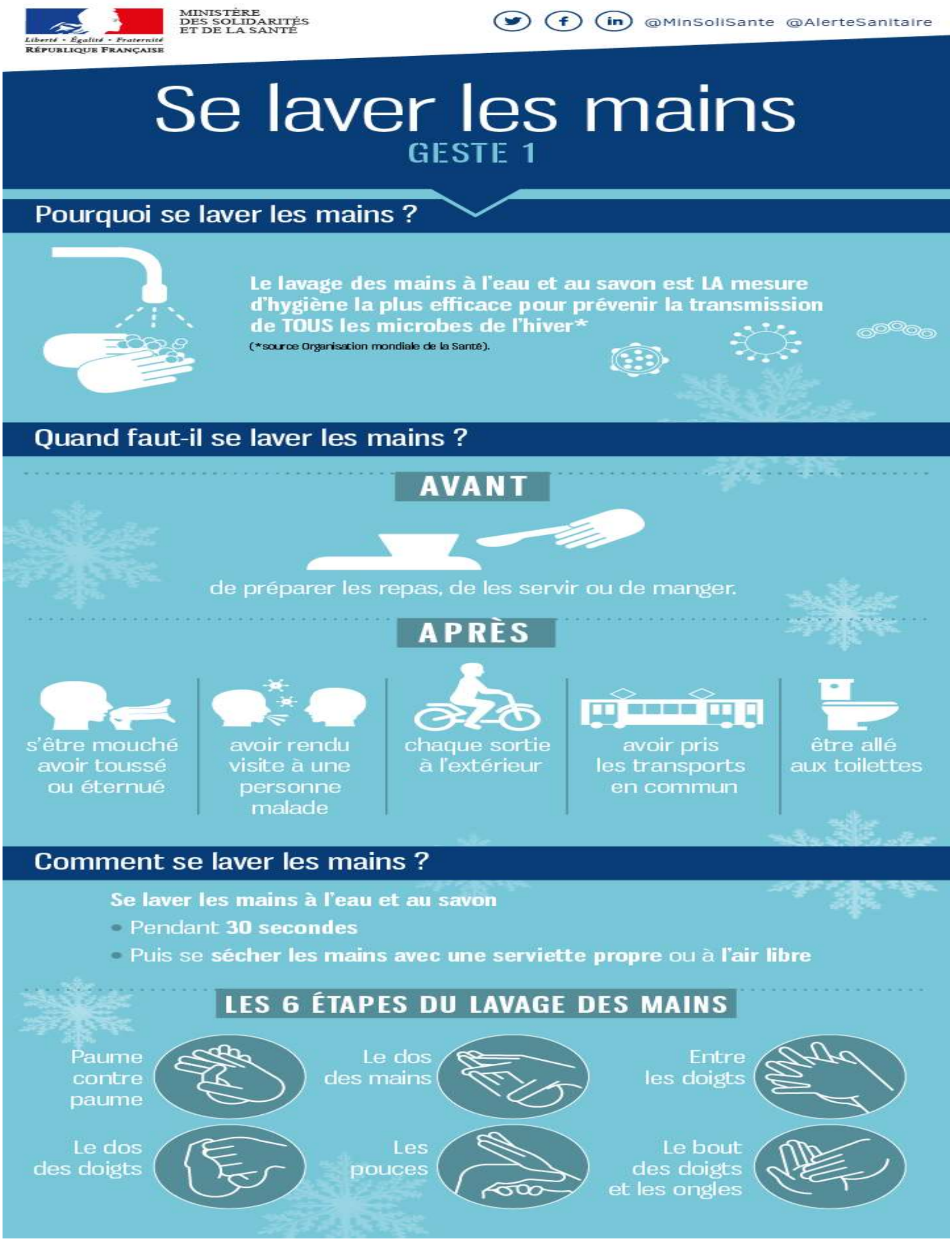
Fiche réflexe

PREVENTION DE LA PROPAGATION DES VIRUS :

LES 6 GESTES QUI CONSTITUENT NOTRE BOUCLIER DE PROTECTION



Fiche réflexe

PREVENTION DE LA PROPAGATION DES VIRUS :

LES 6 GESTES QUI CONSTITUENT NOTRE BOUCLIER DE PROTECTION

Fiche réflexe

PREVENTION DE LA PROPAGATION DES VIRUS :

LES 6 GESTES QUI CONSTITUENT NOTRE BOUCLIER DE PROTECTION

MINISTÈRE DES SOLIDARITÉS ET DE LA SANTÉ

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

@MinSoliSante @AlerteSanitaire

Se moucher avec un mouchoir à usage unique

GESTE 3

Pourquoi faut-il se moucher avec un mouchoir à usage unique ?

Les sécrétions nasales (mucus composé à plus de 95% d'eau) produites par la muqueuse du nez piègent les microparticules présentes dans l'air pour protéger nos poumons à la manière d'un filtre.

En cas d'infection (rhume par exemple) :

- la muqueuse nasale gonfle
- la production de mucus augmente pour évacuer un maximum de virus hors de la cavité nasale

Les virus qui sont évacués du nez quand on se mouche peuvent survivre plusieurs heures sur un mouchoir. Privilégiez un mouchoir à usage unique. Une fois jeté, le mouchoir emporte tous les microbes avec lui.

Comment faut-il se moucher et que faire ensuite ?

- Pour se moucher, il faut utiliser, de préférence, un mouchoir en papier à usage unique qu'il faudra ensuite jeter dans une poubelle.

- A la maison, la poubelle doit être, de préférence, munie d'un couvercle.

- Ensuite, il faut se laver les mains.

Fiche réflexe

PREVENTION DE LA PROPAGATION DES VIRUS :

LES 6 GESTES QUI CONSTITUENT NOTRE BOUCLIER DE PROTECTION

Fiche réflexe

PREVENTION DE LA PROPAGATION DES VIRUS :
LES 6 GESTES QUI CONSTITUENT NOTRE BOUCLIER DE PROTECTION

QUAND ON EST MALADE, IL FAUT :

GESTE 5

En fonction de son état de santé :
limiter ses sorties et éviter les lieux très fréquentés
(centres commerciaux, cinémas, transports en commun)

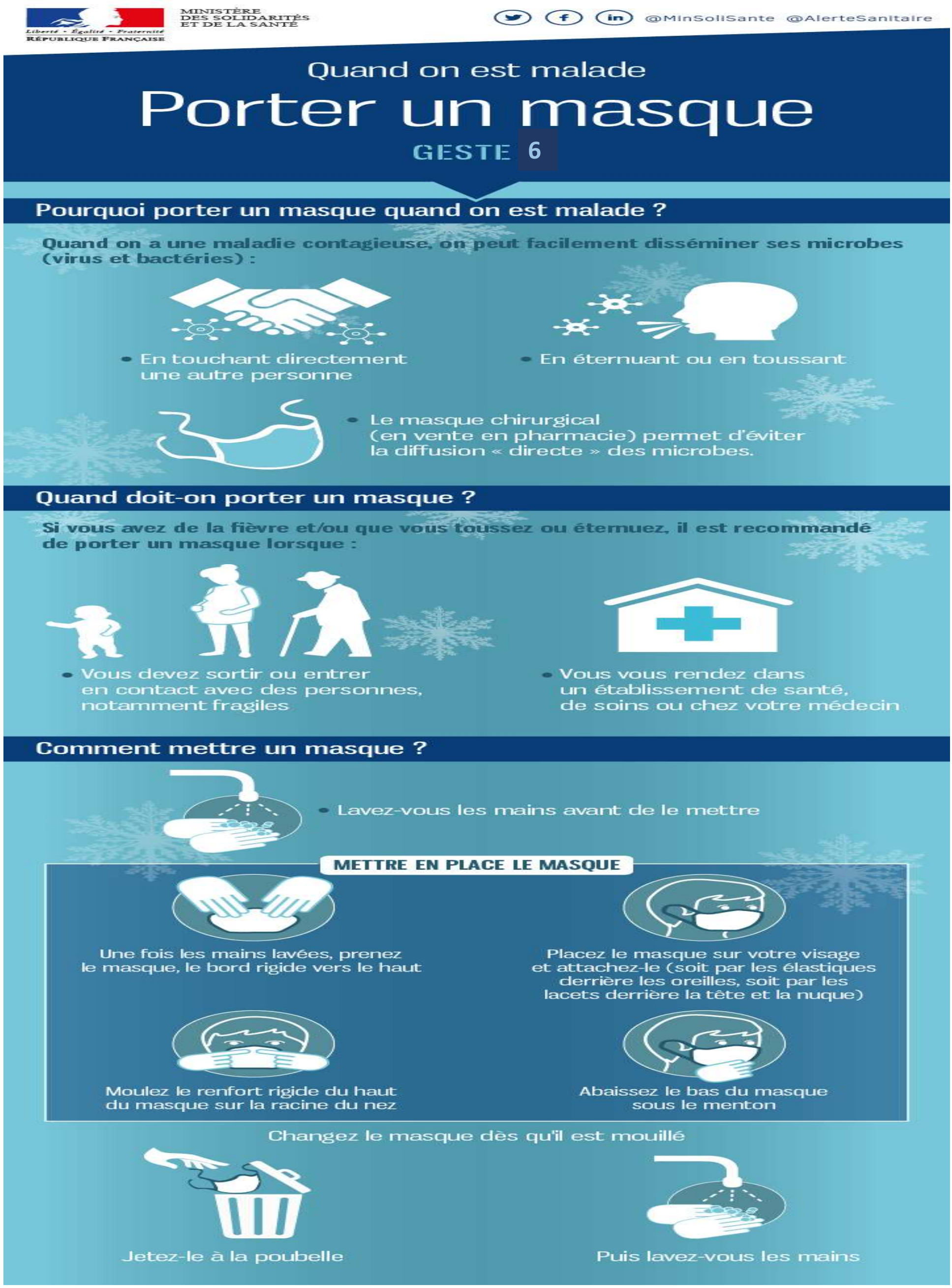
Si le médecin le recommande :
rester chez soi, se reposer

@MinSolSante

Fiche réflexe

PREVENTION DE LA PROPAGATION DES VIRUS :

LES 6 GESTES QUI CONSTITUENT NOTRE BOUCLIER DE PROTECTION



SECRÉTARIAT GÉNÉRAL DES MINISTÈRES SOCIAUX

DRH
DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES

Prévention de la propagation des virus
Les 6 gestes « barrières » pour limiter leur diffusion

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
LES MINISTÈRES SOCIAUX

Département de la qualité de vie au travail, de la santé sécurité au travail et de la médecine de prévention

Février 2020

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

LES MINISTÈRES SOCIAUX

Les 6 gestes « barrières » pour limiter la diffusion des virus

Geste n° 1:

se laver les mains pendant 30 secondes avec de l'eau et du savon

DRH
DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES

SECRÉTARIAT GÉNÉRAL DES MINISTÈRES SOCIAUX

Département de la QVT, de la SST
et de la médecine de prévention

Février 2020

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

LES MINISTÈRES SOCIAUX

Les 6 gestes « barrières » pour limiter la diffusion des virus

Geste n° 2:

se couvrir le nez et la bouche quand on tousse ou quand on éternue

DRH
DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES

SECRÉTARIAT GÉNÉRAL DES MINISTÈRES SOCIAUX

Département de la QVT, de la SST
et de la médecine de prévention

Février 2020

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

LES MINISTÈRES SOCIAUX

Les 6 gestes « barrières » pour limiter la diffusion des virus

Geste n° 3:
se moucher dans un mouchoir à usage unique

DRH
DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES

SECRÉTARIAT GÉNÉRAL DES MINISTÈRES SOCIAUX

Département de la QVT, de la SST
et de la médecine de prévention

Février 2020

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

LES MINISTÈRES SOCIAUX

Les 6 gestes « barrières » pour limiter la diffusion des virus

Geste n° 4:

éviter de se toucher le visage, en particulier le nez et la bouche

DRH
DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES

SECRÉTARIAT GÉNÉRAL DES MINISTÈRES SOCIAUX

Département de la QVT, de la SST
et de la médecine de prévention

Février 2020

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

LES MINISTÈRES SOCIAUX

Les 6 gestes « barrières » pour limiter la diffusion des virus

Geste n° 5:

porter un masque uniquement lorsqu'on est fiévreux ou malade

DRH
DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES

SECRÉTARIAT GÉNÉRAL DES MINISTÈRES SOCIAUX

Département de la QVT, de la SST
et de la médecine de prévention

Février 2020

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

LES MINISTÈRES SOCIAUX

Les 6 gestes « barrières » pour limiter la diffusion des virus

Geste n° 6: **rester chez soi, limiter les sorties, contacter le médecin si besoin**

DRH
DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES

SECRÉTARIAT GÉNÉRAL DES MINISTÈRES SOCIAUX

Département de la QVT, de la SST et de la médecine de prévention

Février 2020

Coronavirus Covid-19

Toute l'information régulièrement actualisée sur le site du Gouvernement:

gouvernement.fr/info-coronavirus

Pour toutes vos questions:

N° vert 0800 130 000

Appel gratuit, 24h/24 et 7J/7

Uniquement en cas de symptômes (fièvre, toux et difficultés respiratoires):

Composez le **15**

DRH
DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES

SECRÉTARIAT GÉNÉRAL DES MINISTÈRES SOCIAUX

Département de la QVT, de la SST
et de la médecine de prévention

Mars 2020