

1 POUR TOUS, LES GESTES BARRIÈRES AU QUOTIDIEN



GESTE 1 : SE LAVER LES MAINS OU LA SOLUTION HYDROALCOOLIQUE (SHA)



GESTE 2 : SE COUVRIR LE NEZ ET LA BOUCHE QUAND ON TOUSSE OU ÉTERNUE



GESTE 3 : SE MOUCHER DANS UN MOUCHOIR À USAGE UNIQUE



GESTE 4 : JETER LES MOUCHOIRS USAGÉS DANS UNE POUBELLE QUI FERME



GESTE 5 : CRACHER DANS UN MOUCHOIR OU DANS UNE POUBELLE,



GESTE 6 : ÉVITER DE SE TOUCHER LE VISAGE, EN PARTICULIER LE NEZ ET LA BOUCHE



GESTE 7 : ÉVITER LES POIGNÉES DE MAIN ET LES EMBRASSADES



GESTE 8 : ÉVITER LES CONTACTS PROCHES

2 MESURES BARRIÈRES A DOMICILE



GESTE 1: RESTER CHEZ SOI, LIMITER LES SORTIES,



GESTES BARRIÈRES 1



GESTE 2 : LIMITER LES CONTACTS DIRECTS ET INDIRECTS (VIA LES OBJETS) ;



GESTE 4 : NETTOYER RÉGULIÈREMENT LES SURFACES (DÉTERGENT PUIS A L'EAU DE JAVEL)



GESTE 5: PORTER UN MASQUE, NOTAMMENT LORSQU'ON EST EN CONTACT AVEC DES PERSONNES FRAGILES ET RESPECTER LA DISTANCE D' 1 MÈTRE.



GESTE 6 : CONTACTER LE MÉDECIN SI BESOIN DE TRAITEMENT ET D'UNE TÉLÉCONSULTATION



GESTE 7 : LAVER VOUS LES MAINS RÉGULIÈREMENT

CHOIX DE LA PIÈCE DU DOMICILE QUI SERA LE LIEU DE VIE OÙ IL FAUT :

- ☛ Se laver les mains 5 à 6 fois par jour avec du savon et/ou une solution hydroalcoolique, avant de sortir de la pièce.
- ☛ Éviter de se toucher le visage.
- ☛ Les repas doivent être pris dans la chambre, seul
- ☛ Occuper son temps
- ☛ Dormir.
- ☛ Une pièce avec fenêtre donnant sur l'extérieur
- ☛ Un point d'eau et des sanitaires inclus ou à proximité immédiate.
- ☛ Si les toilettes et/ou sanitaires sont communs, les désinfecter avec solution javellisée.
- ☛ Prévoir téléphone, radio ou télévision.
- ☛ Prévoir une poubelle à fermer avant de la jeter.
- ☛ Pièce si possible sans tapis ni moquette
- ☛ Nettoyer les objets en contact avec les virus portés par les mains du malade.
- ☛ Nettoyer plusieurs fois par jour les surfaces avec une lingette humide imprégnée de détergent puis d'eau de javel et nettoyer les sols avec un balais/serpillière ou à défaut un linge humide en cas de moquette (éviter l'aspirateur qui remet les particules virales en circulation dans l'air).
- ☛ Il est préférable que la personne en quarantaine, si elle est valide, se charge elle-même des tâches ménagères et de la désinfection itérative de la pièce lieu de confinement.



Nous ne sommes pas les auteurs de ce document, nous l'avons collecté en vue de constituer une boîte à outils pour mettre en œuvre la solidarité, à destination des groupes locaux. **PLUS DE RESSOURCES SUR [COVID-ENTRAIDE.FR](https://www.covid-entraide.fr)**