

CONSEILS D'HYGIÈNE POUR LUTTER CONTRE LES VIRUS

TOUT PARTICULIÈREMENT EN PÉRIODE D'ÉPIDÉMIE

Une bonne hygiène est essentielle !



Hygiène personnelle

- > Je me **lave** fréquemment les **mains** (eau + savon), tout particulièrement :
 - **après** : être sorti ; avoir toussé ou éternué ; être allé aux toilettes ; ...
 - **avant** de : faire la cuisine ; manger ; toucher yeux, bouche ou plus généralement son visage ; ...
- > Les **ongles**, des nids à microbes: j'en prends soin et ne les ronge pas !
- > Je me **lave** tous les jours



Hygiène de l'environnement

- > **Désinfecter** souvent poignées, tables, téléphones, télécommandes, souris-claviers, etc.
- > **Aérer régulièrement** les pièces de la maison, au moins pendant 15 min., matin et soir
- > **Changer et laver fréquemment** les textiles (vêtements, draps, torchons, serviettes, etc.)



Hygiène sociale

- > **Eviter les grands rassemblements** et lieux surpeuplés
- > Favoriser une **distance d'au moins 1,50 mètre** avec les autres
- > **Ne pas partager** sa bouteille d'eau, ses aliments, couverts, verres, etc.
- > **Eviter les accolades, poignées de main et embrassades**



Hygiène de vie

- > Je dors **suffisamment**
- > J'ai une **activité physique** régulière
- > J'ai une **alimentation équilibrée**, riche et variée et je bois suffisamment d'eau



En toute circonstance ...

- J'**évite** autant que possible de **me toucher le visage**
- J'adopte les **gestes barrières**
- Je **porte un masque** quand je sors ou si je suis malade. Je le lave ou change **souvent**
- Si je me sens **malade**, je **reste chez moi** et contacte un médecin. J'adopte une **hygiène irréprochable** pour éviter de contaminer mes proches
- Je ne diffuse **pas d'infox**, uniquement des informations provenant de sources fiables

Attention :

- J'**évite de porter des gants** pour les actes de la vie quotidienne : cela empêche une bonne hygiène des mains et contribue à la contamination de mon environnement !
- Je n'applique surtout **pas de détergents ou désinfectants** pour le sol et les surfaces **sur ma peau ou sur des animaux !**

Bonnes pratiques d'hygiène pour réduire la propagation des infections et des virus

© Ludovic Gavignet, professeur documentaliste (Collège J. Verne, Vittel)

<http://www.college-vittel.fr>

Icones : Ultimatearm (flaticon.com)