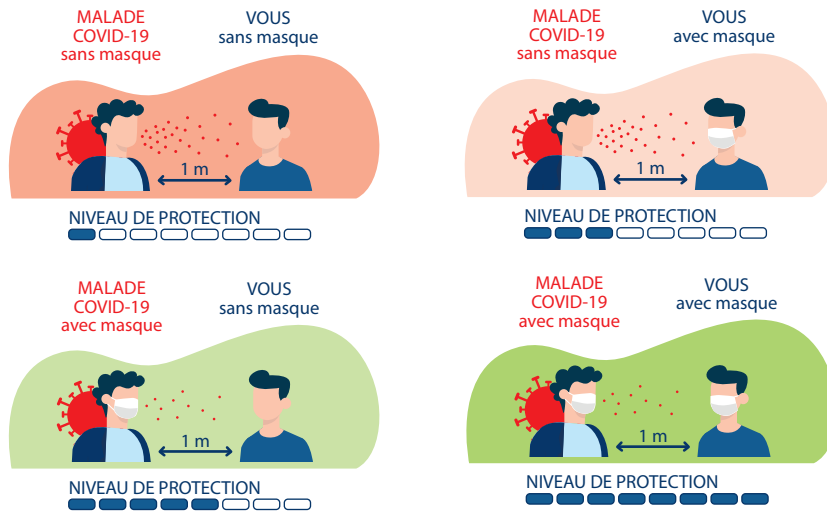


EN CAS DE CONTACT AVEC UNE PERSONNE MALADE DU COVID-19,
SEULE UNE DOUBLE PROTECTION EMPÊCHE LA CONTAMINATION



En cas de symptômes COVID-19
(toux, fièvre, difficultés respiratoires...)
contactez votre médecin traitant

En cas de gravité ou d'urgence
appelez le 15

Pour toute question d'ordre non médical
appelez le 0 800 130 000
Numéro vert national
appel gratuit 7j/7 24h/24



www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr



COVID-19



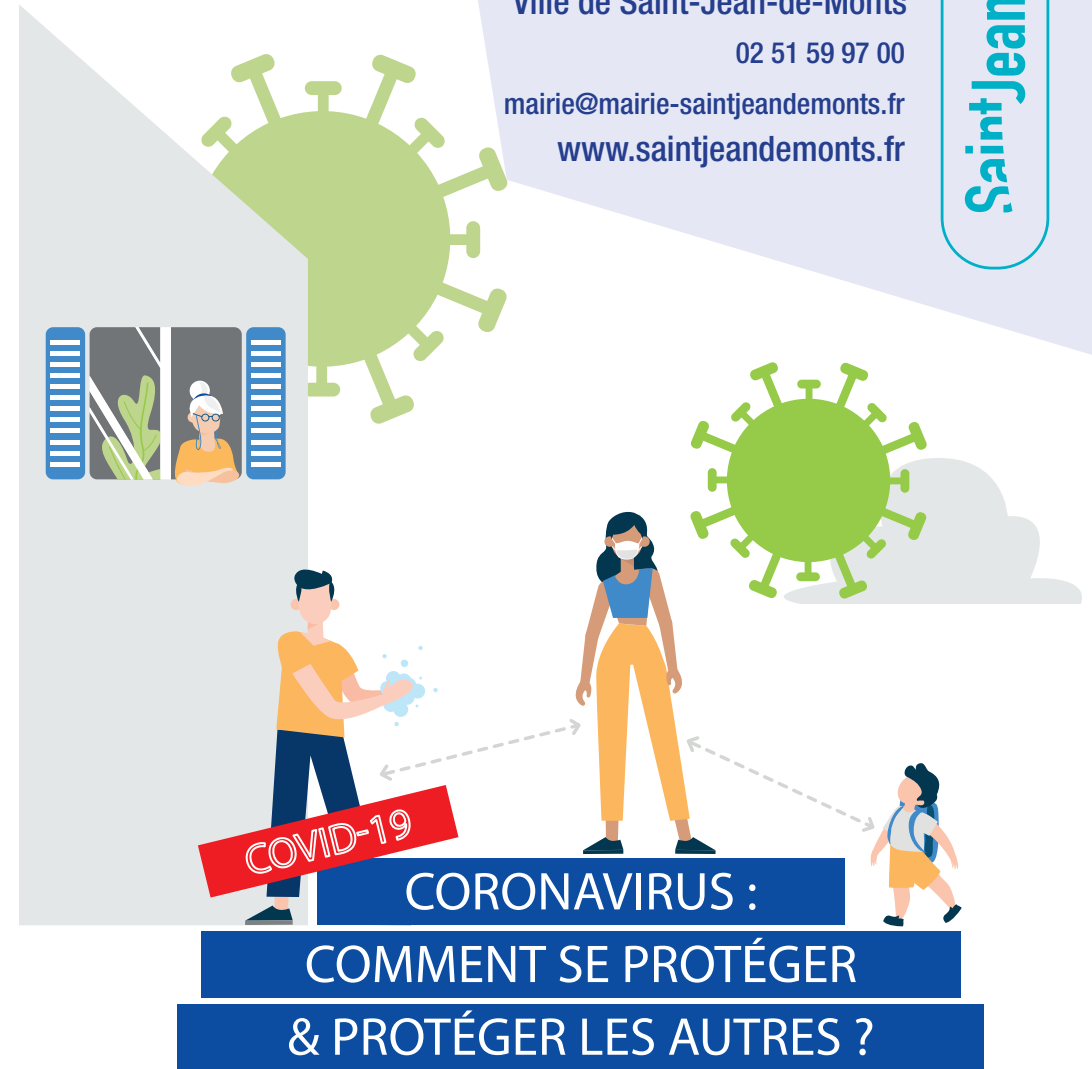
Ville de Saint-Jean-de-Monts

02 51 59 97 00

mairie@mairie-saintjeandemonts.fr

www.saintjeandemonts.fr

Saint-Jean de Monts



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE
Conception-réalisation : ARS Pays de la Loire - Département communication - Création graphique : Claire Guyot Design - Mai 2020



1

SE LAVER LES MAINS



Frottez-vous les mains, paume contre paume.



Lavez le dos des mains.



Lavez entre les doigts.



Frottez le dessus des doigts.



Lavez les pouces.



Lavez aussi le bout des doigts et les ongles.



Séchez-vous les mains avec une serviette propre ou à l'air libre.



30 SECONDES MINIMUM

Se laver les mains à l'eau et au savon pendant 30 secondes est la mesure d'hygiène la plus efficace pour prévenir la transmission de tous les virus.



SAVON OU GEL HYDRO-ALCOOLIQUE

Si vous n'avez pas d'eau et de savon, faites la même chose avec du gel hydro-alcoolique.



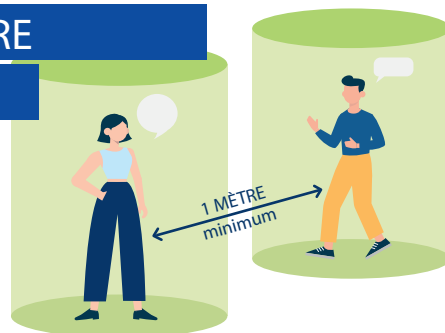
PORT DES GANTS

Mettre des gants pour les actes de la vie quotidienne donne un faux sentiment de protection. Le virus ne passe pas à travers la peau, mais par le nez, la bouche et les yeux. Il vaut mieux se laver les mains régulièrement.

2

RESTER À PLUS D'UN MÈTRE LES UNS DES AUTRES

Pour tenir la maladie à distance, restez toujours à plus d'un mètre les uns des autres.



LES GESTES BARRIÈRES SUIVANTS DOIVENT AUSSI ÊTRE APPLIQUÉS :



Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir.



Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le.



Évitez de vous toucher le visage, en particulier le nez et la bouche.

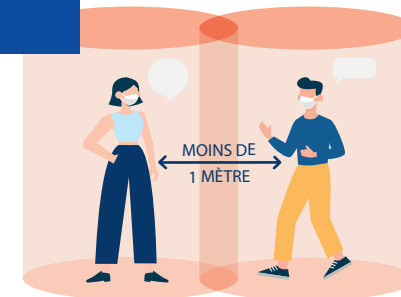


Saluez sans vous serrer la main, arrêtez les embrassades.

3

PORTER UN MASQUE

Portez un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée.



COMMENT BIEN PORTER SON MASQUE ?



Avant de mettre ou enlever le masque, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou une solution hydro-alcoolique.



Pour le mettre :

- Tenez le masque par les lanières élastiques.
- Ajustez le masque de façon à recouvrir le nez, la bouche et le menton.



Pour l'enlever :

Décrochez les lanières élastiques pour décoller le masque de votre visage.



Il faut changer le masque :

- Quand vous avez porté le masque 4h.
- Quand vous souhaitez boire ou manger.
- Si le masque s'humidifie.
- Si le masque est endommagé.



Évitez de le toucher et de le déplacer.



Ne le mettez jamais en position d'attente sur le front ou sur le menton.



Ne mettez pas le masque dans votre poche ou votre sac après l'avoir porté. En attendant de le laver, isolez-le dans un sac plastique.



Attention : si vous êtes malade, le masque grand public* n'est pas adapté. Demandez l'avis de votre médecin.



Le masque grand public* n'est pas destiné au personnel soignant.

COMMENT ENTREtenir SON MASQUE* ?



Lavez le masque* à la machine avec de la lessive. Au moins 30 minutes à 60°C minimum.



Utilisez un sèche-linge ou un fer à repasser (à 120-130°C) pour sécher votre masque*, ou encore, faites-le sécher à l'air libre sur une surface désinfectée.

COMMENT JETER SON MASQUE, SON MOUCHOIR, SA LINGETTE OU SES GANTS** ?



Ces déchets doivent être jetés dans un sac poubelle dédié, résistant et disposant d'un système de fermeture fonctionnel.



Lorsqu'il est rempli, ce sac doit être soigneusement refermé, puis conservé 24 heures.



Après 24 heures, ce sac doit être jeté dans le sac poubelle pour ordures ménagères.



Ces déchets ne doivent en aucun cas être mis dans la poubelle des déchets recyclables ou poubelle «jaune» (emballages, papiers, cartons, plastiques).

* Informations spécifiques aux masques grand public (en tissu lavable et réutilisables) conformes à la norme AFNOR SPEC 576-001

** Porter des gants n'est pas recommandé, sauf dans des situations très spécifiques (voir «Se laver les mains»)