

# **PROTOCOLE GESTES PROTECTEURS**

**LYCÉE BLAISE PASCAL – COLMAR**





Je me lave  
régulièrement  
les mains avec  
du savon ou du gel  
hydro-alcoolique



Je n'ai pas  
de contact direct  
et je respecte la  
distance d'1 mètre



Je porte un masque  
pour me protéger  
et protéger mes  
proches



J'évite de me  
toucher le visage  
(yeux - nez - bouche)



J'éternue/tousse  
dans mon coude ou  
un mouchoir



J'utilise les  
poubelles dédiées  
aux masques, gants  
et mouchoirs



J'utilise des  
mouchoirs en  
papier que je jette  
dans la poubelle  
appropriée

**J'applique  
les gestes barrières**

# MAINTIEN DE LA DISTANCIATION PHYSIQUE



Respect de la distance physique d'au moins 1m permet d'éviter :

- ✓ une contamination respiratoire ou par « gouttelette »;
- ✓ les contacts directs,

Il n'est pas possible d'échanger d'objets,

**SE LAVÉR LES MAINS  
PLUSIEURS FOIS PAR JOUR**

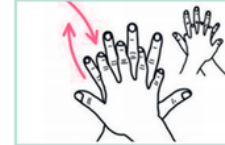
## Friction hydro-alcoolique



Remplir la paume d'une main avec le produit hydro-alcoolique et recouvrir toutes les surfaces des mains



Paume contre paume par mouvement de rotation



Dos de la main gauche avec un mouvement d'avant en arrière exercé par la paume droite doigts entrelacés, et vice et versa



Espaces interdigitaux paume contre paume, doigts entrelacés, avec un mouvement d'avant en arrière



Dos des doigts en les tenant dans la paume de la main opposée avec un mouvement d'aller-retour latéral



Pouce de la main gauche par rotation dans la paume refermée de la main droite, et vice et versa



Pulpe des doigts de la main droite par rotation contre la paume de la main gauche, et vice et versa

### Les mains sont propres

Après 5 frictions hydro-alcooliques, le lavage suivant doit être fait à l'eau et au savon, les mains étant saturées en produit hydro-alcoolique

**SE LAVER LES MAINS  
PLUSIEURS FOIS PAR JOUR**

## Eau + savon



Mouiller les mains abondamment et appliquer suffisamment de savon pour recouvrir toutes les surfaces des mains



Paume contre paume par mouvement de rotation



Dos de la main gauche avec un mouvement d'avant en arrière exercé par la paume droite doigts entrelacés, et vice et versa



Espaces interdigitaux paume contre paume, doigts entrelacés, avec un mouvement d'avant en arrière



Dos des doigts en les tenant dans la paume de la main opposée avec un mouvement d'aller-retour latéral



Pouce de la main gauche par rotation dans la paume refermée de la main droite, et vice et versa



Pulpe des doigts de la main droite par rotation contre la paume de la main gauche, et vice et versa



Rincer soigneusement les mains à l'eau



Fermer le robinet avec un essuie-mains ou avec le coude (si pas d'essuie-mains)



Bien les sécher en tamponnant avec des essuie-mains à usage unique (de préférence)

**Les mains sont propres**

## COMMENT BIEN PORTER SON MASQUE

- **LAVEZ-VOUS LES MAINS** AVEC UNE SOLUTION HYDROALCOOLIQUE OU À L'EAU ET AU SAVON AVANT DE METTRE LE MASQUE.
- APPLIQUEZ LE MASQUE DE FAÇON À RECOUVRIR LE **NEZ** ET LA **BOUCHE** ET VEILLEZ À L'AJUSTER AU MIEUX SUR LE VISAGE (SI LE MASQUE BAILLE TROP, IL SERA INEFFICACE ; S'IL EST TROP SERRÉ, IL RISQUE DE VOUS FAIRE MAL). LE MASQUE NE DOIT PAS TOUCHER VOS LÈVRES.
- CERTAINS MASQUES ÉTANT ASSEZ INCONFORTABLES, IL EST TENTANT DE LES AJUSTER EN PERMANENCE. **GROSSE ERREUR** CAR, EN **PORTANT VOS MAINS AU VISAGE**, VOUS RISQUEZ DE VOUS CONTAMINER ENCORE PLUS.
- **N'ÔTEZ PAS LE MASQUE LORSQUE VOUS PARLEZ AU TÉLÉPHONE** (VOUS RISQUEZ DE **CONTAMINER L'APPAREIL**), NI LORSQUE VOUS TOUSSEZ OU ÉTERNUEZ, NI MÊME POUR VOUS GRATTER LE NEZ.
- **DÈS QUE VOUS TOUCHEZ LE MASQUE**, POTENTIELLEMENT CONTAMINÉ PAR LES **GOUTTELETTES** DE RESPIRATION, **LAVEZ-VOUS IMMÉDIATEMENT LES MAINS**.
- LORSQU'IL S'HUMIDIFIE, REMPLACEZ LE MASQUE : **NE RÉUTILISEZ JAMAIS UN MASQUE À USAGE UNIQUE**.
- POUR RETIRER LE MASQUE, ENLEVEZ-LE AVEC LES ÉLASTIQUES LE MAINTENANT DERRIÈRE LES OREILLES (COMME SUR NOTRE PHOTO D'ILLUSTRATION), NE PAS TOUCHER LE DEVANT DU MASQUE. **JETEZ-LE IMMÉDIATEMENT** DANS UNE POUBELLE ET **LAVEZ-VOUS LES MAINS**.
- LES MASQUES EN TISSU RÉUTILISABLES DOIVENT ÊTRE LAVÉS À 60 °C MINIMUM APRÈS CHAQUE UTILISATION. AUTRE OPTION : LE METTRE DANS UN SAC **PLASTIQUE** PENDANT AU MOINS 72 HEURES (DANS CE CAS, IL FAUT DISPOSER DE PLUSIEURS MASQUES POUR ALTERNER).

Savez-vous bien porter votre masque ?

Ne portez pas votre masque en-dessous du nez



Ne laissez pas votre masque sur le bas de votre visage

Ne portez pas votre masque au-dessus du menton



Une fois en place, ne touchez plus votre masque

Ne laissez pas votre masque sur le bas de votre visage



Remontez votre masque jusqu'en haut du nez

Une fois en place, ne touchez plus votre masque



Serrez bien votre masque pour éviter qu'il soit lâche sur les côtés

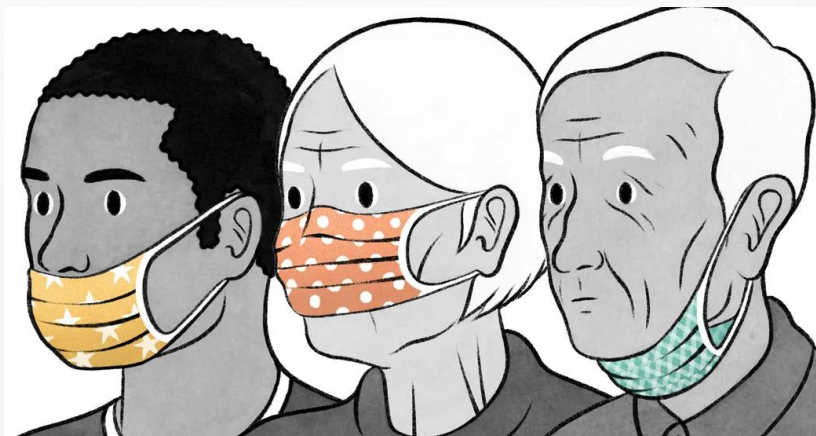
Remontez votre masque jusqu'en haut du nez



Serrez bien votre masque pour éviter qu'il soit lâche sur les côtés



En aucun cas de cette manière



### Enlever le masque



Pour le retirer, je  
ne touche que  
les attaches



Je jette mon  
masque et je  
me lave les  
mains



# SE MOUCHER

## Pourquoi utiliser un mouchoir jetable ?

En cas d'infection (un rhume, un virus par exemple), le nez coule et évacue un maximum de virus.

Les virus qui sont ainsi évacués quand on se mouche **peuvent survivre plusieurs heures sur un mouchoir** (8 à 12h pour la grippe par ex.)

## Comment se moucher?

Pour se moucher, il est conseillé **d'utiliser un mouchoir à usage unique**, de le jeter immédiatement dans la poubelle réservée à ce seul usage puis se laver les mains.

## ÉTERNUER DANS SON COUDE

Lorsqu'on est infecté, l'éternuement et la toux projettent des gouttelettes et microgouttelettes contenant des virus, saletés, poussières et sécrétions venant du nez et des poumons. Les microbes se transmettent très facilement par des minuscules gouttelettes qui sont projetées dans l'air quand une personne malade tousse ou éternue.

**L'éternuement peut ainsi propager des virus sur 1 à 6 mètres à la vitesse de 50 kilomètres à l'heure.** N'importe qui se trouvant sur la trajectoire d'un éternuement ou d'une toux peut respirer ces microbes et être malade à son tour.

### Comment éternuer et tousser ?

Éternuer ou tousser dans le pli de son coude, plutôt que dans ses mains limite le risque de contamination. En effet, si l'on se couvre la bouche et le nez avec la main, les microbes déposés sur la main peuvent se transmettre à d'autres personnes, par exemple en se serrant la main ou en touchant un objet. C'est pourquoi il est recommandé d'éternuer ou de tousser dans le pli de son coude.

**Dans le cas où l'on a toussé ou éternué dans ses mains, il faut se laver les mains** dès que possible pour ne pas contaminer des personnes ou des objets.



Tousser  
ou éternuer  
dans son  
coude

# GESTION DES DÉCHETS

Dans chaque salle, chaque bureau et espaces de circulation (couloirs, hall, wc, demi-pension...) sont placées des poubelles équipées de **sac plastique** strictement dédié aux masques, mouchoirs ou gants. Ses poubelles sont ramassées en fin de journée ou en fin de matinée si les circonstances le nécessitent. Les sacs sont fermés et stockés dans un endroit dédié et ramassés selon une procédure spécifique.

**En aucun cas les mouchoirs, masques, lingettes, serviettes papiers ou gants ne doivent être mélangés avec les déchets recyclables.**