



## ANNEXE: POUR ALLER PLUS LOIN

### Se laver les mains efficacement en 10 étapes

- 1- Bien **mouiller** les mains (sans bijoux, sans verni, ongles courts) à l'eau courante.
- 2- Prendre une dose de **savon liquide**.
- 3- **Frotter les paumes** de chaque main (paume contre paume).
- 4- **Frotter les pouces** de chaque main (une main autour du pouce de l'autre main).
- 5- **Frotter les ongles** (tous les ongles d'une main dans la paume de l'autre main)
- 6- **Frotter le dos** de chaque main (paume d'une main contre dos de l'autre main)
- 7- **Frotter entre les doigts** (les doigts d'une main entre les doigts de l'autre main).
- 8- **Frotter les poignets** (une main entoure le poignet de l'autre main).
- 9- **Rincer** soigneusement les mains.
- 10- **Sécher** les mains avec des essuie-mains ou un linge propre.



### L'utilisation des masques

#### Il est important.

- D'expliquer aux enfants comme aux parents et aux autres personnes vivant au domicile les raisons du port du masque.
  - De rassurer les enfants, ils vont doucement se familiariser à votre visage avec le masque. Des jeux peuvent y aider (jeu de coucou/caché, regards, mimiques, jeux de voix...).
  - De ne plus toucher le masque une fois posé, afin de ne pas le contaminer ou se contaminer.
  - D'enlever le masque de façon adaptée en cas de besoin (par exemple lors de la sieste des enfants) et de le poser (dans une boîte par exemple) sur la face externe, sans que les liens ne touchent le masque. Cette précaution est indispensable afin de pouvoir le remettre proprement par la suite.



#### La fabrication artisanale.

Pour vous aider dans la confection de masques non sanitaires artisanaux (qui doivent répondre à certaines règles), vous pouvez consulter les sites suivants :

<https://telechargement-afnor.com/masques-barrieres>

[https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=8&ved=2ahUKEwiZsISd8efoAhUPYxoKHY8LChAQFjAHegQIChAC&url=https%3A%2F%2Fwww.preventioninfection.fr%2F%3Fjet\\_download%3D8802&usg=AOvVaw2dB\\_VYsn7-nHlgGD142Fh](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=8&ved=2ahUKEwiZsISd8efoAhUPYxoKHY8LChAQFjAHegQIChAC&url=https%3A%2F%2Fwww.preventioninfection.fr%2F%3Fjet_download%3D8802&usg=AOvVaw2dB_VYsn7-nHlgGD142Fh)

[www.entreprises.gouv.fr/covid-19/liste-des-tests-masques-de-protection](http://www.entreprises.gouv.fr/covid-19/liste-des-tests-masques-de-protection)

- Quel tissu choisir ?

Il faut utiliser des étoffes "serrées" telles que la viscose ou le polyester et en superposer deux ou trois couches. Les tissus doivent être non irritants et souples pour bien s'appliquer autour du visage et assurer l'étanchéité. Les tissus non tissés sont ceux qui protègent le mieux. Par exemple, la matière en microfibre fine des serviettes de bain est efficace pour l'élaboration d'un masque.

- Quelle forme donner au masque ?

La forme a peu d'importance à condition que le tissu recouvre bien le bas du visage, **du nez jusqu'au menton** pour protéger les muqueuses. L'Afnor fournit d'ailleurs deux types de patron : masques "bec de canard" et à plis. Quant aux attaches, il est possible de recourir à des élastiques ou à des liens qui se nouent.

- Comment le laver ?

Le masque en tissu doit être lavé **après chaque usage** à 60° pendant 30 minutes, avec un cycle complet de machine. L'Afnor précise que la lessive habituelle convient parfaitement mais que l'utilisation d'un adoucissant est déconseillée.

### Comment mettre un masque en 7 étapes.

- 1- Se laver les mains.
- 2- Positionner le masque sur son visage après avoir identifiés l'intérieur et le haut du masque de façon à couvrir le nez et la bouche.
- 3- En fonction du modèle, le masque peut comporter des liens ou des élastiques, l'important est de bien les fixer. Pour les élastiques courts les mettre derrière les oreilles. Pour les élastiques longs et les liens, attachez le premier (haut) à l'arrière du crâne (nœud simple = boucle).
- 4- Appuyer de chaque côté du nez de façon à bien plaquer le masque.
- 5- Positionnez l'élastique ou attachez les liens inférieurs (bas) du masque à l'arrière de la tête, au niveau de la nuque.
- 6- Vérifier que le masque est bien en place et bien attaché.
- 7- Se laver les mains et **ne plus toucher au masque jusqu'au retrait.**

### Comment retirer un masque en 6 étapes.

- 1- Se laver les mains.
- 2- Défaire le lien du bas du masque ou si élastique aux oreilles le faire une oreille puis l'autre.
- 3- Défaire les liens du haut et retirer le masque en l'éloignant de soi en le tenant toujours par les liens ou l'élastique du haut.
- 4- Retrait provisoire du masque (par exemple lors de la sieste des enfants) : le poser dans une boîte sur la face externe sans que les liens ne touchent le masque afin de pouvoir le remettre correctement par la suite.
- 5- Jeter le masque, s'il est à usage unique, s'il est en tissu mettez-le à laver.
- 6- Se laver les mains.

## CORONAVIRUS

Ce qu'il faut savoir



### COMMENT SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES ?



Lavez-vous très régulièrement les mains



Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir



Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le



Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades