

CONSEILS POUR LIMITER LES RISQUES INFECTIEUX

Voici, dans le contexte du coronavirus, un rappel des gestes simples de prévention qui adoptés au quotidien, permettent de réduire la transmission des infections.

Je vous rappelle les affichages en place dans l'école à ce propos.

Ces gestes barrières font barrage aux virus et contribuent à se protéger et protéger son entourage.

- **Le « traditionnel » lavage des mains plusieurs fois par jour à l'eau et au savon.**

Pour que celui-ci soit efficace, il faut frotter vos mains pendant environ 20 secondes, les rincer pendant 10 secondes et bien entendu bien les sécher.

A faire systématiquement :

Avant de manger ou de préparer un repas

Après avoir pris les transports

Après chaque sortie à l'extérieur

Après s'être mouché, avoir toussé ou éternué dans ses mains

Après être allé aux toilettes

- **Eternuer et tousser dans son coude ou dans un mouchoir pour éviter la projection des virus.**
- **Utiliser un mouchoir à usage unique pour se moucher et le jeter immédiatement dans la poubelle**
- **Eviter de partager votre bouteille d'eau, verres, couverts...**

*Réserver **Les solutions Hydroalcooliques (SHA)** pour l'extérieur, en l'absence de point d'eau disponible. Le temps de friction doit être de 30 secondes, en sachant que ces produits sont à utiliser sur des mains visiblement non souillées.*

Vous trouverez ces « points » SHA sur chacun des sites de l'école.

Martine Flamant De Wilde

Infirmière scolaire du Lycée Français de Moscou Alexandre Dumas

