

Prévention de la propagation des virus

Les 6 gestes « barrières » pour limiter leur diffusion



Les 6 gestes « barrières » pour limiter la diffusion des virus

**Geste n° 1 : Se laver les mains
pendant 30 secondes avec de l'eau et du savon**



**Se laver les mains
régulièrement.**

Les 6 gestes « barrières » pour limiter la diffusion des virus

Geste n° 2 : Se couvrir le nez et la bouche quand on tousse ou quand on éternue



**Éternuer dans
son coude.**

Les 6 gestes « barrières » pour limiter la diffusion des virus

Geste n° 3 : Se moucher dans un mouchoir à usage unique



**Utiliser un mouchoir
à usage unique.**

Les 6 gestes « barrières » pour limiter la diffusion des virus

Geste n° 4 : Éviter de se toucher le visage, en particulier le nez et la bouche



Les 6 gestes « barrières » pour limiter la diffusion des virus

Geste n° 5 : Porter un masque uniquement lorsqu'on est fiévreux ou malade



Les 6 gestes « barrières » pour limiter la diffusion des virus

**Geste n° 6 : Rester chez soi, limiter les sorties,
contacter le médecin si besoin**

QUAND ON EST MALADE, IL FAUT :



En fonction de son état de santé
limiter ses sorties et éviter
les lieux très fréquentés
(centres commerciaux,
cinémas, transports en commun)

Si le médecin le recommande
rester chez soi, se reposer

ars
Santé publique
France
Assurance
Maladie
MÉDECIN
DES SOLIDARITÉS
ET DE LA SANTÉ
Ministère de la Santé
et des Solidarités
Région Île-de-France

Twitter Facebook LinkedIn @MinSoliSanté