

CORONAVIRUS, POUR VOUS PROTEGER ET PROTEGER LES AUTRES

Adoptez les 12 gestes barrières



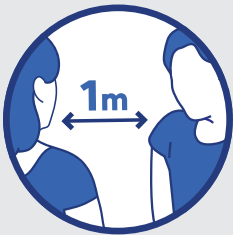
Lavez-vous très régulièrement les mains, toutes les heures, pendant **30 secondes**, avec de l'eau et du savon ou utilisez une solution hydroalcoolique.



Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir en cas d'éternuement. Sans mouchoir, tousssez ou éternuez dans le pli du coude (pas dans vos mains).



Utilisez un mouchoir à usage unique, jetez-le dans une poubelle fermée et lavez-vous les mains.



Maintenez une distance d'au moins **1 mètre** avec les autres personnes.



Evitez de vous toucher le visage, le nez, les yeux et la bouche. Ce sont des portes d'entrée pour les virus et nos mains leurs transports en commun.



Evitez de serrer la main et de faire la bise.



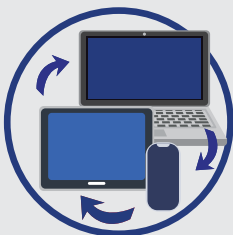
Portez un masque "grand public" quand la distanciation physique n'est pas possible (formation)



Nettoyez et désinfectez régulièrement les objets et appareils que vous touchez (téléphone, poignée de porte, interrupteur, stylos, bureau, clavier, souris, table, chaise et le matériel pédagogique).



Aérez régulièrement les locaux pendant **15 minutes**



Favoriser les échanges de documents sous format numérique



Ne partagez pas la nourriture
Ne prêtez pas les objets de la vie quotidienne (téléphone, stylos, couverts, ustensiles de cuisine...)



Restez chez vous si vous ne vous sentez pas bien.
En cas de fièvre, de toux et de difficultés respiratoires, contactez votre médecin traitant ou le SAMU (15) et prévenez votre hiérarchie.