

### LES GESTES BARRIERES



MINISTÈRE  
DES SOLIDARITÉS  
ET DE LA SANTÉ

# CORONAVIRUS

## Les 6 gestes pour me protéger et protéger les autres

**1** Je me lave les mains : en rentrant chez moi, avant et après chaque repas. Et quand je vais à l'école, en arrivant et à chaque récréation.



● Je verse du savon sur mes mains mouillées et je frotte les paumes, le dessus des mains et les poignets pendant plusieurs secondes.



● Je frotte bien entre les doigts en entrelaçant mes mains.



● Je frotte chaque doigt en tournant ma main autour.



● Je nettoie mes ongles en les frottant contre ma paume.



● Après avoir rincé mes mains, je les essuie avec un essuie-mains jetable ou je les laisse bien sécher à l'air libre.

**2**

J'évite de me toucher les yeux, le nez et la bouche.

Facile à dire, mais c'est difficile de se retenir, car c'est un réflexe : en moyenne, on se touche le visage 3000 fois par jour !



**3**

Je tousse et j'éternue en me couvrant la bouche avec le pli de mon coude. Sinon, les microbes que j'expulse en toussant ou en éternuant restent sur ma main, et je dépose des microbes partout !



**4**

Je n'échange pas des objets

comme les stylos, les verres, les gourdes, les couverts, les téléphones, les manettes de console... Moi ou quelqu'un d'autre les a touchés, donc ils ne sont pas propres.



**5**

J'évite les contacts

Pas de bise ou de poignée de main. On peut se dire « Salut ! » en parlant, c'est sympa aussi ! Et attention aux personnes âgées, très vulnérables.



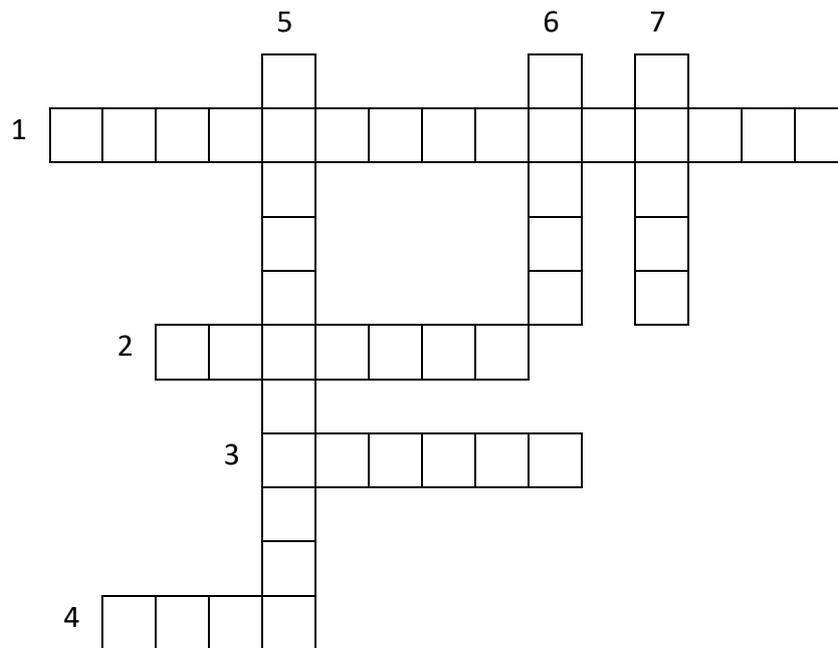
J'utilise des mouchoirs en papier

et je les jette immédiatement après utilisation. Je ne les garde pas dans ma poche ! Je me lave les mains après m'être mouché.

**6**



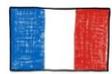
## A TOI DE JOUER



1. Le Nom du gel qu'on peut utiliser si on n'a pas de savon
2. On évite d'en avoir avec ses copains
3. On le met sur la bouche
4. On les met pour protéger nos mains
5. Le fait de rester chez soi
6. On éternue et on tousse dedans
7. Le Covid 19 en est un.

## Trouve les 9 erreurs





# LES ÉCRANS

le coronavirus numérique

Ils sont presque indispensables pendant le coconfinement, nos écrans ! Ils nous permettent de faire l'école...



... de faire du télétravail...



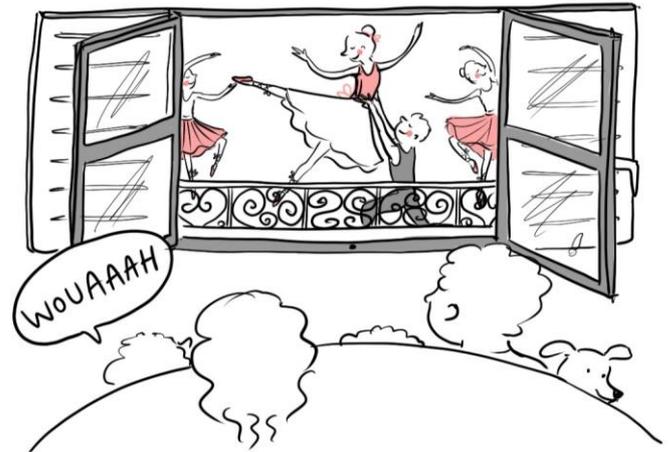
... de faire des appels vidéo...



... ou de nous distraire.



En fait, les écrans sont comme des fenêtres supplémentaires à notre cocon, que l'on peut ouvrir pour voir ailleurs.



Pour cela ils sont une aide qui peut être précieuse pour mieux vivre le coconfinement.

Mais les spécialistes le disent : passer trop de temps devant un écran peut aussi amener des problèmes :



ne plus être capable de s'arrêter...

avoir les yeux qui se fatiguent,



et du mal à s'endormir...



Passer trop de temps devant les écrans n'est pas très bon pour nous. Il faut être raisonnable.

Alors, bien sûr, gardons ces outils pour l'école, le télétravail, appeler Mémé, les choses indispensables... et un bon film partagé en famille.



Mais n'oublions pas que nous pouvons aussi nous distraire avec :  
les livres...



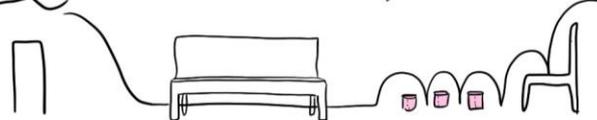
les jeux de société...



les activités manuelles...



sportives...



et tant d'autres choses!

Et quand le coconfinement sera terminé, que nous serons libres d'aller ailleurs, nous regarderons moins par ces fenêtres supplémentaires!



D'ailleurs, que vois-tu depuis ta fenêtre, toi?

