

Quelques gestes essentiels

- Lave toi régulièrement les mains à l'eau et au savon durant 40 à 60 secondes ou avec une solution hydroalcoolique, si tu n'as pas accès à un évier.
- **Si tu tousses ou éternues**, couvre toi la bouche et le nez avec le pli du coude ou un mouchoir.
- Evite de toucher ton nez, ta bouche et tes yeux.
- Utilise toujours un **mouchoir en papier**. Il ne s'utilise qu'une seule fois et doit être jeté dans une poubelle fermée.
- Limite les contacts physiques.
- Garde une distance d'au moins 1m50 par rapport aux autres personnes dès que tu sors de chez toi.
- Le port d'un masque buccal est obligatoire dans les transports en commun, les gares, les arrêts de bus et les écoles. Il est vivement conseillé dans les espaces publics très fréquentés comme les magasins par exemple.
- Reste chez toi si tu ne te sens pas bien.

Prends soin de toi et aussi des autres.

Brochure réalisée
par l'équipe du
Centre PMS
WBE de Visé

Pour toute question, n'hésite pas à prendre contact avec nous !

Sources :

<http://www.enseignement.be> (circulaire 7550 du 25/04/2020)

<http://www.one.be> (Mesures d'hygiène au sein des établissements scolaires dans le contexte d'épidémie de Covid-19 du 05/05/2020)

<http://www.info-coronavirus.be>

<http://www.sciensano.be>

Figure 1 : www.cohesio.be



Figure 2 : www.thypix.com



Figure 1

**Le masque en tissu
Son utilité ?
Comment le porter ?
Avec quelles précautions ?**

Centre Psycho-Médico-Social de Visé
Wallonie-Bruxelles Enseignement
Rue de la Wade, 9 à 4600 Visé
☎ 04/ 379 33 22
✉ cpmscf.vise@sec.cfwb.be

Covid-19 et port du masque en tissu.

Le Covid-19 est un virus de la famille des coronavirus. Il est très contagieux et se transmet d'une personne à l'autre par les gouttelettes respiratoires qu'on projette en toussant, en éternuant, en crachant ou en postillonnant.

La transmission par les objets est possible, car le virus peut survivre de plusieurs heures à plusieurs jours sur les surfaces comme les poignées de porte, les téléphones, les interrupteurs, les robinets, etc..

Avec le déconfinement qui s'amorce, il nous paraît important de te rappeler quelques règles concernant le port du masque en tissu qui pourrait donner une fausse impression de sécurité. **Une mauvaise manipulation du masque peut augmenter les risques de transporter le virus.**

Le masque joue un rôle de barrière mécanique aux postillons et gouttelettes de salive tout en diminuant les contacts main-bouche. Il est donc utile pour protéger les autres.

Tu seras ainsi protégé par les gens portant un masque autour de toi.

Tous les élèves de 6^{ème} du primaire, tous les élèves du secondaire et tous les professeurs doivent porter un masque tout au long de la journée à l'école.

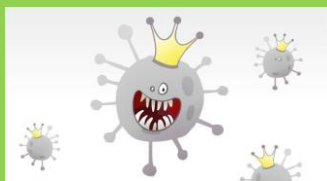


Figure 2

Mode d'emploi Comment utiliser correctement ton masque en tissu?

1 Avant de manipuler ton masque, lave-toi les mains soigneusement durant 40 à 60 secondes avec de l'eau et du savon ou utilise une solution hydroalcoolique si tu n'as pas accès à un évier et du savon.

Vérifie l'état du masque à chaque utilisation.

2 Attrape ton masque **par les élastiques** (ou les liens) et place-le sur ton visage en partant de la bosse du nez et déplie-le jusqu'en dessous de ton menton afin que tu sois bien couvert.

3 Une fois ton masque en place, tu ne dois **plus le toucher**. Si tu le fais, il faut te relaver les mains.

4 Ce masque doit être changé au moins toutes les 8 heures (4 heures en cas d'usage intensif) ou dès qu'il devient humide ou visiblement sale.

5 Avant d'enlever ton masque, lave-toi soigneusement les mains. Ensuite, **prends-le par les élastiques** (ou liens) **sans toucher le tissu** et place-le dans un sac en tissu en attendant de le laver. Ainsi tu éviteras tout contact avec tes affaires personnelles. Lave-toi à nouveau les mains juste après.

6 Lave ton masque après chaque utilisation avec du produit de lessive, à minimum 60 degrés durant 30 minutes en machine. Fais-le sécher et veille à ce qu'il soit totalement sec avant de l'utiliser à nouveau.

NB : On entend souvent parler d'ajouter un filtre à son masque. A ce jour, il n'existe aucune information fiable à ce sujet. L'ONE n'en fait pas mention.

Attentions particulières !!!

- Apporte chaque jour à l'école au moins 2 masques en tissu pour pouvoir le changer quand c'est nécessaire. (3, c'est encore mieux).

Ne réutilise pas ton masque s'il n'a pas été lavé !

- Ne porte pas ton masque sous ton nez ou sous ton menton ou autour du cou à cause du risque de contamination.

- Pense à faire une petite croix à l'intérieur de ton masque s'il est de la même couleur des deux côtés, pour que tu puisses distinguer l'envers et l'endroit.

- Si tu as soif : lave-toi les mains, décroche un côté du masque et maintiens les lanières ou l'élastique le temps de boire. Après l'avoir replacé, relave-toi soigneusement les mains.

- Si tu as faim : lave-toi les mains puis :
 - dépose ton masque sur un mouchoir en papier propre que tu jetteras après.
 - dépose ton masque dans une boîte à tartine prévue à cet usage unique et nettoye-la ensuite.
 - range ton masque dans un sac en tissu prévu à cet usage en attendant de le laver.Après le repas, mets un nouveau masque propre.

- Si tu souffres d'allergies, tousse ou éternue dans ton masque et change-le s'il est mouillé.

- Si tu dois te moucher, enlève et remets ton masque comme conseillé dans « Si tu as faim ».

- Modifier, customiser, broder ou changer la forme de ton masque pour le rendre plus joli est risqué car cela le rendrait moins efficace, voir plus du tout!

- Si tu portes des lunettes, place-les un peu plus en avant de ton nez ainsi cela évitera l'apparition de buée.