

ffgolf®

Lutte contre la propagation du Covid-19

FICHES RÉFLEXES



mai 2020

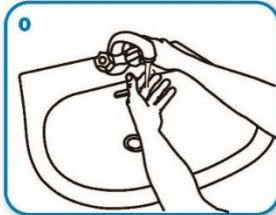


Le lavage des mains - Comment ?

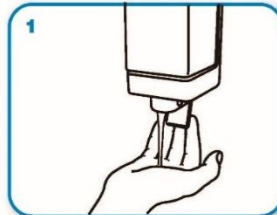
LAVER LES MAINS AU SAVON ET A L'EAU LORSQU'ELLES SONT VISIBLEMENT SOUILLEES
SINON, UTILISER LA FRICTION HYDRO-ALCOOLIQUE POUR L'HYGIENE DES MAINS !



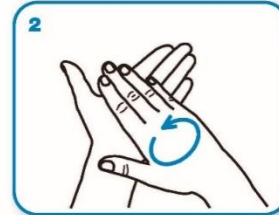
Durée de la procédure : **40-60 secondes**



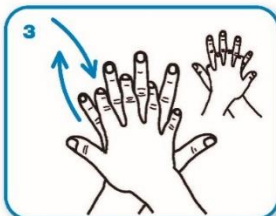
0 Mouiller les mains abondamment



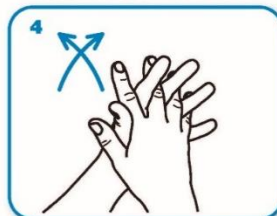
1 Appliquer suffisamment de savon pour recouvrir toutes les surfaces des mains et frictionner :



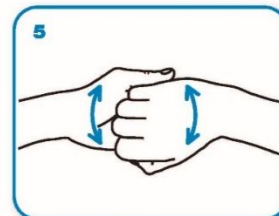
2 Paume contre paume par mouvement de rotation,



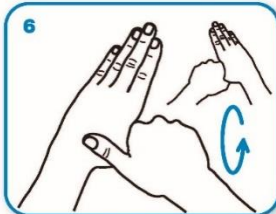
3 le dos de la main gauche avec un mouvement d'avant en arrière exercé par la paume droite, et vice versa,



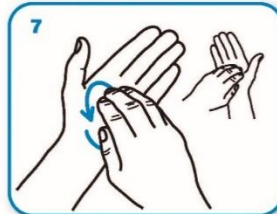
4 les espaces interdigitaux paume contre paume, doigts entrelacés, en exerçant un mouvement d'avant en arrière,



5 les dos des doigts en les tenant dans la paume des mains opposées avec un mouvement d'aller-retour latéral,



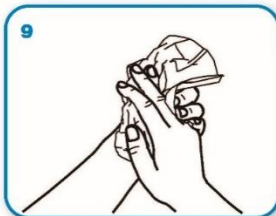
6 le pouce de la main gauche par rotation dans la paume refermée de la main droite, et vice versa,



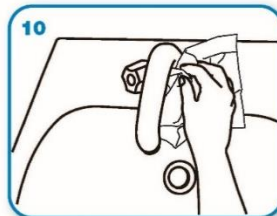
7 la pulpe des doigts de la main droite par rotation contre la paume de la main gauche, et vice versa.



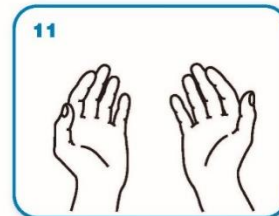
8 Rincer les mains à l'eau,



9 sécher soigneusement les mains avec une serviette à usage unique,



10 fermer le robinet à l'aide de la serviette.



11 Les mains sont prêtes pour le soin.

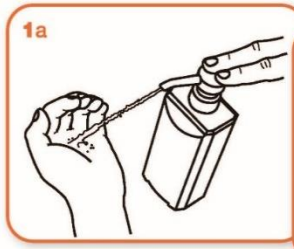


La friction hydro-alcoolique Comment ?

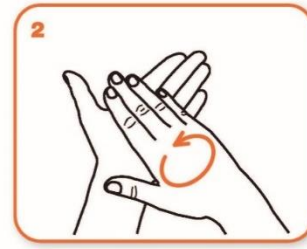
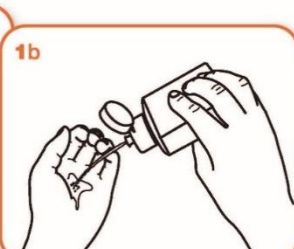
UTILISER LA FRICTION HYDRO-ALCOOLIQUE POUR L'HYGIENE DES MAINS !
LAVER LES MAINS AU SAVON ET A L'EAU LORSQU'ELLES SONT VISIBLEMENT SOUILLEES



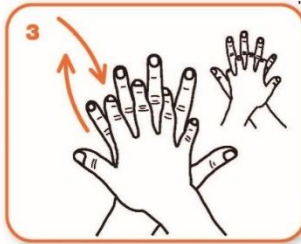
Durée de la procédure : **20-30 secondes.**



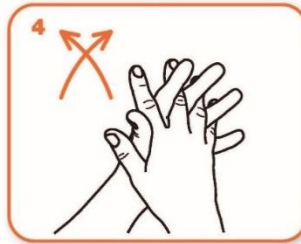
Remplir la paume d'une main avec le produit hydro-alcoolique, recouvrir toutes les surfaces des mains et frictionner :



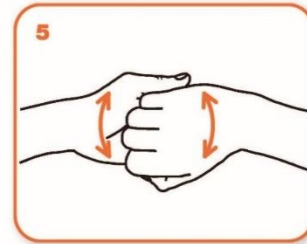
Paume contre paume par mouvement de rotation,



le dos de la main gauche avec un mouvement d'avant en arrière exercé par la paume droite, et vice versa,



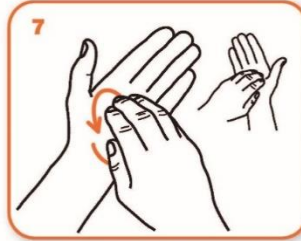
les espaces interdigitaux paume contre paume, doigts entrelacés, en exerçant un mouvement d'avant en arrière,



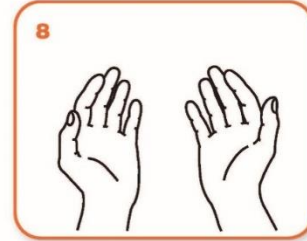
les dos des doigts en les tenant dans la paume des mains opposées avec un mouvement d'aller-retour latéral,



le pouce de la main gauche par rotation dans la paume refermée de la main droite, et vice versa,



la pulpe des doigts de la main droite par rotation contre la paume de la main gauche, et vice versa.



Une fois sèches, les mains sont prêtes pour le soin.



COVID-19

PORTER UN MASQUE, POUR MIEUX NOUS PROTÉGER



Se laver les mains **avant** de
mettre son masque
et **après** l'avoir retiré



Mettre et enlever
le masque en le prenant par
les lanières



Couvrir le nez
et la bouche



Une fois posé,
ne plus le toucher



Après utilisation, le mettre
dans un sac plastique et le jeter
ou s'il est en tissu, le laver
à 60° pendant 30 min

**Le masque est un moyen de protection complémentaire
qui ne remplace pas les gestes barrières**







[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000
(appel gratuit)



Comment mettre et enlever des gants

Préparation avant l'utilisation de gants	
	Avant de mettre des gants, se laver les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon.
	Vérifier que les gants ne sont ni déchirés ni troués.
Mettre des gants	
	Enfiler les gants, couvrir les poignets.
Retirer des gants	
	Saisir la surface extérieure d'un des gants en le pinçant.
	Retirer délicatement le gant en tirant ce dernier vers les doigts et le retourner sur lui-même.
	Le chiffonner en boule et le garder dans la main gantée.
	Glisser l'index et le majeur nus sous la bande l'autre gant sans toucher l'extérieur.
	Retirer délicatement le gant en tirant ce dernier vers les doigts et le retourner sur lui-même. L'étirer pour que le premier gant entre dedans.
	Jeter les gants dans une poubelle.
	Se laver les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon.

Source : Organisation mondiale de la Santé.

<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

