**AVANT DE COMMENCER L’EXERCICE, CLIQUER SUR ACTIVER LES MODIFICATIONS.**

**Insérer une puce devant chaque paragraphe.**

**Enregistrer le document sous transmission virus et fermer le logiciel Word.**

Lavage des mains : Pour limiter la diffusion des germes et peut être évité de passer quelques jours au fond du lit avec de la fièvre, quelques gestes simples de prévention doivent être adoptés comme le lavage des mains plusieurs fois dans la journée, surtout si l’on s’occupe d’enfants et de personnes âgées, qui sont plus vulnérables. Ce geste est indispensable après s’être mouché, avoir toussé ou éternué, après avoir rendu visite à une personne malade, après chaque sortie à l’extérieur et bien sûr avant de préparer les repas, de les servir ou de les prendre. Pour un bon lavage des mains, vous pouvez utiliser votre savon habituel (mais posez-le de manière à lui permettre de bien sécher) pendant trente secondes et de ne pas oublier de frotter les ongles et le bout des doigts, la paume et l’extérieur des mains, les jointures des doigts et les poignets. Le séchage doit se faire avec une serviette propre ou à l’air libre. Une solution hydro alcoolique peut aussi remplacer le savon.

Mouchoir en papier : Se couvrir la bouche dès que l’on tousse, éternue ou crache (dans sa manche ou dans un mouchoir à usage unique) est un bon préalable qu’il faut également transmettre aux enfants. De même que l’utilisation d’un mouchoir en papier à jeter dans une poubelle fermée tout de suite après usage et le lavage des mains ensuite.

Port du masque : Si l’on est malade, un masque chirurgical (que vous trouverez à acheter en pharmacie) permettra d’éviter la diffusion des microbes. En effet, en cas de toux ou d’éternuements, par exemple, des milliers de particules infectieuses contaminent l’air de toute une pièce non aérée pour plusieurs heures. Bien noué derrière la tête, moulé sur la racine du nez et abaissé sous le menton, le masque limitera les risques de transmission du virus. Il faut se laver les mains avant de le manipuler, le changer toutes les 4 heures ou dès qu’il est mouillé, ne pas le réutiliser et le jeter dans une poubelle couverte avant de se lavez les mains.

Éviter : Enfin il faut éviter de serrer les mains, d’embrasser, de partager ses effets personnels (couverts, verre, brosse à dent, serviette de toilette…), éviter les lieux très fréquentés (centres commerciaux, transports en commun) et éviter si possible d’y emmener les nourrissons et les enfants.

Aérer : Enfin, pensez à aérer votre logement chaque jour pour renouveler l’air.