



# COLLECTIF DE RECHERCHE PSYMAS

## LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE FACE AU CORONAVIRUS

FICHES EXPLICATIVES EN "FACILE À LIRE ET À COMPRENDRE"  
POUR SE PROTÉGER APRÈS LA FIN DU CONFINEMENT



MAI 2020



## Liste des fiches

### Les fiches générales

- Les gestes barrières.
- Se laver les mains au savon.
- Mettre et enlever un masque en toute sécurité.
- Entretenir un masque lavable.
- Faire le ménage chez soi.

### Les fiches "se déplacer"

- Prendre le bus.
- Faire ses courses.
- Aller à la pharmacie.
- Aller au laboratoire d'analyse.
- Aller à l'hôpital.

### Les fiches spécifiques

- Consulter son médecin traitant.
- Recevoir la visite d'un professionnel chez soi.

Fiches réalisées par Lucas Bembien, Psychologue clinicien.

#### Ressources utilisées:

- Fiches et banque d'images "SantéBD": <https://santebd.org/>
- Documentation "WikiHow": <https://fr.wikihow.com/>
- Affiche "IrisCare" (Bruxelles): <http://www.iriscare.brussels>
- Images sous licence libre: <http://www.google.fr>
- Informations étatiques: <http://www.santé.gouv.fr>

Ces fiches sont utilisables librement, avec mention de leur origine.



# LES GESTES BARRIERES

La fin du confinement ne veut pas dire que l'épidémie est terminée.  
Il est très important de continuer à respecter les gestes barrières.

## Rappel des gestes barrières



Ne pas serrer la main ou faire la bise.  
Ne pas partager de bouteille ou de verre.



Ne pas rendre visite aux personnes malades ou fragiles.



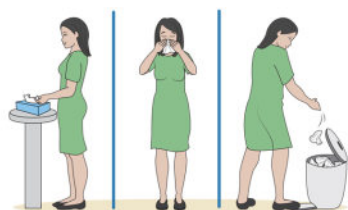
OU



Se laver les mains très souvent, au moins 30 secondes.  
Utiliser un gel désinfectant quand ce n'est pas possible.



Eternuer dans son coude ou dans un mouchoir.



Se moucher dans un mouchoir à usage unique,  
le jeter tout de suite après.



1 mètre



Toujours rester au moins à 1 mètre des autres.  
Porter un masque dans tous les endroits fréquentés.



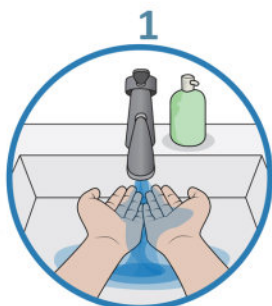
En cas de fièvre et de toux,  
contacter le médecin sans attendre.



# METHODE POUR SE LAVER LES MAINS

La fin du confinement ne veut pas dire que l'épidémie est terminée.  
Il est très important de se laver les mains avec du savon très souvent.

## Les 12 étapes pour se laver les mains avec du savon



Ouvrir le robinet,  
mouiller les mains.



Fermer le robinet,  
prendre du savon.



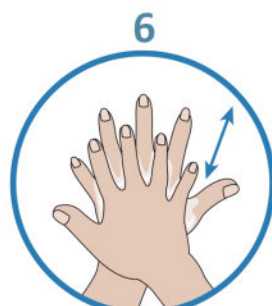
Frotter les mains  
l'une sur l'autre.



Frotter entre  
chaque doigt.



Frotter le dessus  
des deux mains.



Frotter entre  
chaque doigt.



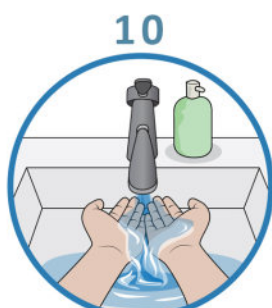
Frotter les pouces  
en tournant bien.



Frotter les poignets  
en tournant bien.



Serrer et desserrer  
le bout des doigts.



Ouvrir le robinet,  
bien tout rincer.



Essuyer les mains,  
avec la serviette.



Fermer le robinet  
avec la serviette.



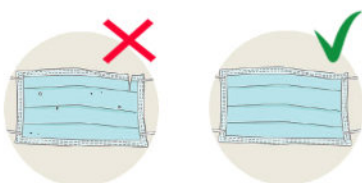


# METTRE ET ENLEVER UN MASQUE

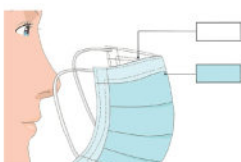
La fin du confinement ne veut pas dire que l'épidémie est terminée.  
Le masque restera obligatoire dans beaucoup de situations.  
Il faut savoir le mettre et l'enlever correctement pour pouvoir rester en sécurité.

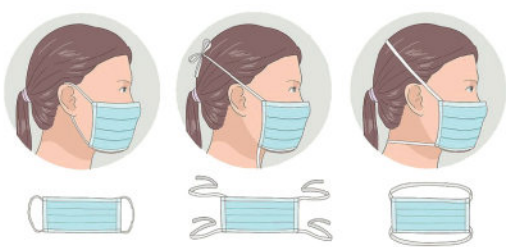
## Mettre un masque en 8 étapes

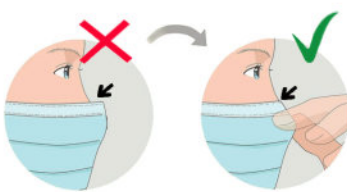
- 

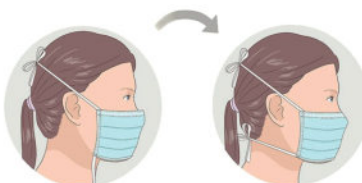
**1** Se laver correctement les mains au savon.  
Si ce n'est pas possible, utiliser du gel désinfectant.
- 

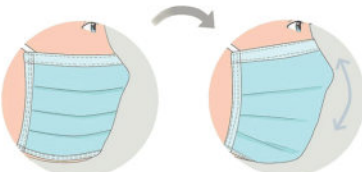
**2** Vérifier que le masque est en bon état.  
Il ne doit pas être troué ou déchiré.
- 

**3** Placer le masque dans la bonne direction,  
la partie rigide vers le haut.
- 

**4** Orienter correctement le masque:  
Le blanc vers la peau,  
l'autre couleur (souvent bleue) vers l'extérieur.
- 

**5** Poser le masque sur le visage.  
S'il se noue, n'attacher que le dessus pour l'instant.
- 

**6** Pincer la bande sur le nez,  
elle doit être bien ajustée.
- 

**7** Si le masque se noue,  
c'est le moment d'attacher la partie du dessous.
- 

**8** Ajuster le masque: il doit couvrir le nez et le menton.  
**ATTENTION:** après ceci, ne plus toucher le masque du tout!



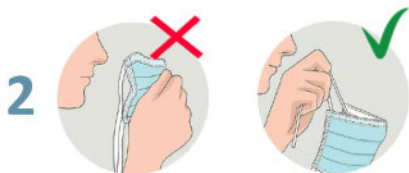
# METTRE ET ENLEVER UN MASQUE

La fin du confinement ne veut pas dire que l'épidémie est terminée.  
Le masque restera obligatoire dans beaucoup de situations.  
Il faut savoir le mettre et l'enlever correctement pour pouvoir rester en sécurité.

## Retirer et jeter un masque en 4 étapes



1 Se laver correctement les mains avec du savon.  
Si ce n'est pas possible, utiliser du gel désinfectant.



2 Enlever le masque en le retirant par les cordons.  
**ATTENTION:** ne jamais toucher l'avant du masque!

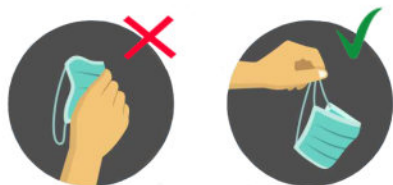


3 Jeter le masque dans une poubelle.  
S'il y en a pas à proximité, le conserver à l'écart des autres affaires,  
par exemple dans une enveloppe ou un sac plastique.  
Le conserver le moins longtemps possible.



4 Se laver les mains avec du savon dès le masque jeté.  
Si ce n'est pas possible, utiliser du gel désinfectant.

## Les erreurs à éviter



Ne jamais toucher l'avant du masque, même en le jetant.  
Toujours le tenir par les cordons.



Le masque doit couvrir le nez ET le menton.  
Ne jamais le descendre sur le cou comme un collier.



Une fois que le masque est posé, il ne doit pas être touché avec les mains!

En cas de doute ou de question, ne pas hésiter à demander aux infirmiers.



# ENTREtenir UN MASQUE LAVABLE

La fin du confinement ne veut pas dire que l'épidémie est terminée.  
De plus en plus de masques seront lavables.  
Il faut savoir les entretenir pour pouvoir rester en sécurité.

## Méthodes de nettoyage



Un masque en tissu peut être porté 4 heures au maximum.  
Après ce temps, il doit être lavé.



Les masques en tissu peuvent être nettoyés à la machine à laver.



**ATTENTION:** pour être efficace, le lavage doit durer au moins 30 minutes à 60°C.  
Être vigilant aux programmes courts qui peuvent durer moins longtemps.



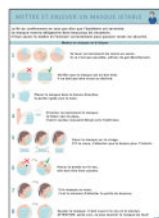
Il est aussi possible d'utiliser la vapeur d'un fer à repasser.  
Projeter la vapeur sur le masque pendant plusieurs minutes.

Nombre de lavages du masque: 4/10



Dans tous les cas, noter le nombre de lavages,  
pour être sûr de ne pas dépasser la limite du masque.

## Points de vigilance



Les masques lavables doivent être manipulés comme les jetables.  
Voir la fiche des masques jetables pour les mettre et les enlever correctement.

**Même en utilisant un masque correctement,  
il faut respecter les gestes barrières!**





**La fin du confinement ne veut pas dire que l'épidémie est terminée.  
Il faut continuer à faire très attention à garder le logement propre et sain.**

## Lorsqu'on revient de l'extérieur

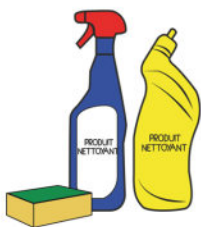


**Laisser ses chaussures à l'entrée pour ne pas contaminer le logement.**



**Se laver les mains avec du savon après avoir enlevé les chaussures.**

## Le nettoyage général du logement



**Utiliser des produits nettoyants efficaces contre les virus.  
En cas de doute, demander aux infirmiers.**



**Aérer chaque pièce au moins 10 minutes,  
Deux fois par jour.**



**Passer l'aspirateur ou le balai, au moins une fois par semaine.**



**Laver les sols après les avoir aspirés ou balayés.**



**Nettoyer le frigo au moins deux fois par mois.**



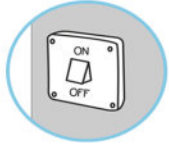


**La fin du confinement ne veut pas dire que l'épidémie est terminée.  
Il faut continuer à faire très attention à garder le logement propre et sain.**

## Les points de vigilance



**Nettoyer les toilettes au moins une fois par semaine.**



**Nettoyer les interrupteurs une fois par semaine.**



**Nettoyer le téléphone fixe une fois par semaine,  
en insistant sur les touches et le bas du téléphone.**



**Nettoyer l'ordinateur une fois par semaine,  
en insistant sur les touches du clavier et la souris.**



**Nettoyer les poignées de porte,  
en insistant sur celle qui ouvre la porte du logement.**



**Ne pas laisser la vaisselle sale s'accumuler.**



**Jeter le sac poubelle dès qu'il est plein.**



**Se laver les mains avec du savon après avoir sorti la poubelle.**



# Prendre le bus

La fin du confinement ne veut pas dire que l'épidémie est terminée.  
Prendre le bus peut être un peu différent par rapport à d'habitude.

## Avant de se rendre à l'arrêt de bus



Préparer sa carte d'abonnement ou ses tickets.



OU



Se laver les mains avec du savon,  
ou utiliser du gel désinfectant si ce n'est pas possible.



Mettre un masque avant de sortir.  
Voir la fiche de conseils en cas de difficulté.

## A l'arrêt de bus



Rester à un mètre des autres.



Lorsque le bus arrive,  
regarder si des consignes sont affichées sur les portes.  
Elles peuvent par exemple dire par où monter.

## Dans le bus



Garder son masque en permanence.  
Respecter tous les gestes barrières.  
Toucher le moins de choses possibles.

## De retour dans le logement



Garder son masque jusqu'au retour dans le logement.  
L'enlever avec précaution: voir la fiche de conseils en cas de difficulté.



OU



Se laver les mains avec du savon,  
ou utiliser du gel désinfectant si ce n'est pas possible.



# FAIRE SES COURSES

Même après le confinement, des règles seront à respecter pour être en sécurité

## Avant de partir faire les courses

| Semaine |        |        |        |        |        |        |
|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Jour 1  | Jour 2 | Jour 3 | Jour 4 | Jour 5 | Jour 6 | Jour 7 |
|         |        |        |        |        |        |        |

Faire ses courses une fois par semaine, pour éviter de trop sortir.



Faire une liste de courses pour ne rien oublier.



Prendre un chariot à roulettes ou un sac cabas.

## Dans le magasin



En cas de file d'attente, respecter la distance entre les personnes.



Eviter de prendre un caddie si on n'en a pas vraiment besoin.



Dans les rayons, s'éloigner des autres.



Dans le magasin, ne pas toucher ses yeux, sa bouche ni son nez.



En sortant du magasin, utiliser du gel pour les mains si on en a.



# FAIRE SES COURSES

Même après le confinement, des règles seront à respecter pour être en sécurité

## De retour dans le logement



**Se laver les mains au savon.**



**Retirer tous les emballages possibles.**



**Jeter tout de suite les emballages à la poubelle, surtout les cartons.**



**Se laver à nouveau les mains au savon.**



**Laver les fruits avec de l'eau.  
Ne pas utiliser de produits chimiques car ils peuvent être toxiques.**



**Ranger les aliments dans le frigo.**



**Nettoyer la table sur laquelle étaient les courses.**

**En cas de doute ou de question, ne pas hésiter à demander aux infirmiers.**





# ALLER A LA PHARMACIE

La fin du confinement ne veut pas dire que l'épidémie est terminée.  
Aller à la pharmacie peut être un peu différent par rapport à d'habitude.

## Avant d'aller à la pharmacie

Préparer les documents nécessaires:



- L'ordonnance du médecin,
- La carte Vitale,
- La carte de mutuelle.

## Dans la pharmacie



Vérifier la présence d'instructions pour les clients sur la vitrine,  
les respecter strictement s'il y en a.



En cas de file d'attente devant la pharmacie,  
respecter les distances entre les personnes.



Dans les rayons, s'éloigner le plus possible des autres.



Dans la pharmacie, ne pas toucher ses yeux, sa bouche ou son nez.



A la sortie, se désinfecter les mains avec du gel.

## De retour dans le logement



De retour dans le logement, se laver les mains au savon.



# ALLER AU LABORATOIRE

La fin du confinement ne veut pas dire que l'épidémie est terminée.  
Aller au laboratoire peut être un peu différent par rapport à d'habitude.

## Avant d'aller au laboratoire



Téléphoner pour savoir si c'est ouvert.

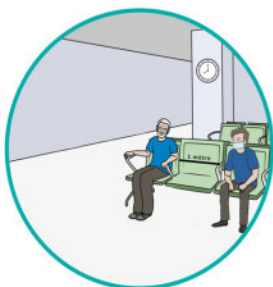
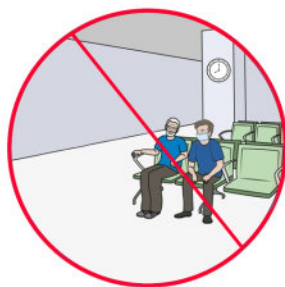


Le secrétariat indiquera les horaires et les précautions à prendre.

## Dans le laboratoire



Se désinfecter les mains avec du gel,  
puis mettre un masque avant d'entrer.



Dans la salle d'attente, rester à 1 mètre des autres.



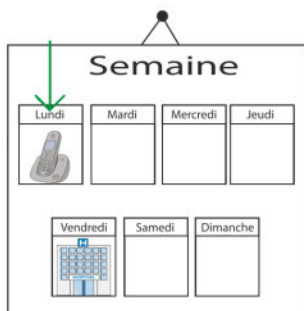
Garder le masque même pendant le prélèvement,  
sauf si d'autres consignes sont données.



En sortant du laboratoire, jeter le masque à la poubelle,  
puis se désinfecter les mains avec du gel.

La fin du confinement ne veut pas dire que l'épidémie est terminée.  
Aller à l'hôpital peut être un peu différent par rapport à d'habitude.

## Quelques jours avant d'aller à l'hôpital



Contacter l'hôpital quelques jours avant la date du rendez-vous,  
pour vérifier qu'il est bien maintenu.



Demander si un bon de transport est prévu.

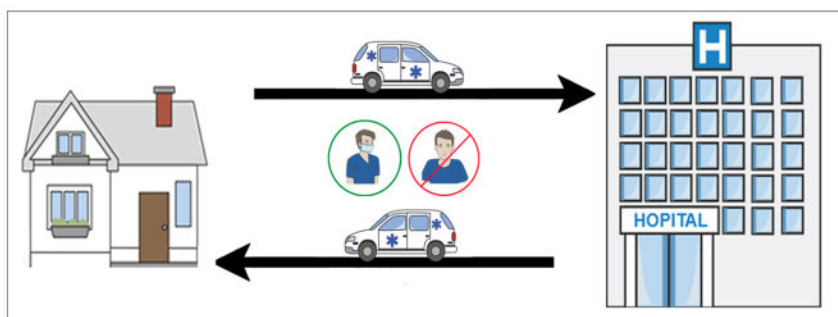
## Si un bon de transport est prévu



Contacter la société le plus vite possible pour réserver le transport.



Le jour du transport,  
mettre un masque avant l'arrivée du véhicule.



Garder le masque dans le véhicule,  
pendant tout le transport,  
à l'aller et au retour.



# ALLER A L'HÔPITAL

La fin du confinement ne veut pas dire que l'épidémie est terminée.  
Aller à l'hôpital peut être un peu différent par rapport à d'habitude.

## La veille du rendez-vous à l'hôpital



Préparer la carte Vitale et la carte de mutuelle.



Réunir les dernières ordonnances données par les médecins.

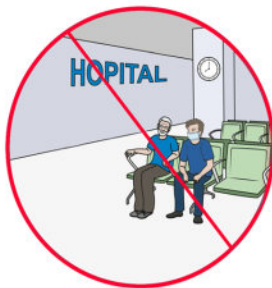
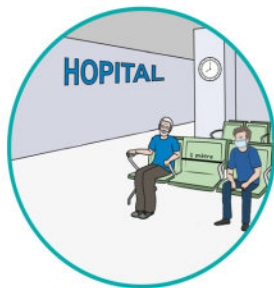


Réunir tous les documents utiles au médecin,  
par exemple: comptes-rendus d'examen et résultats d'imagerie.



S'assurer d'avoir un masque pour le lendemain,  
il sera à mettre avant de sortir du logement, avec ou sans bon de transport.

## Dans l'hôpital



Dans la salle d'attente, se tenir à 1 mètre des autres.



Garder le masque pendant toute la consultation,  
sauf si le médecin demande le contraire.

## De retour dans le logement



Jeter le masque à la poubelle dès le retour dans le logement.



Se laver les mains avec du savon juste après avoir jeté le masque.





La fin du confinement ne veut pas dire que l'épidémie est terminée.  
Consulter son médecin peut être un peu différent par rapport à d'habitude.

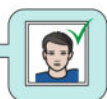
## Avant la consultation



Téléphoner au cabinet pour prendre rendez-vous.



Le secrétariat vous guidera pour choisir entre:  
Une consultation vidéo ou  
Une consultation au cabinet.



Ne venir au cabinet que si un rendez-vous sur place a été pris.

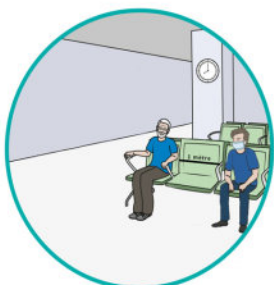
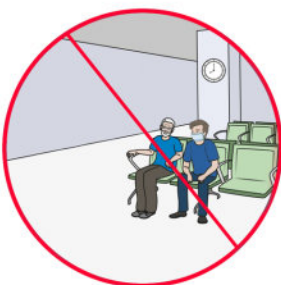
## En cas de consultation au cabinet



Ne pas venir trop tôt: 10 minutes d'avance au maximum.



Se désinfecter les mains avec du gel devant le cabinet,  
puis mettre un masque avant d'entrer.



Dans la salle d'attente, rester à 1 mètre des autres.



Garder le masque pendant toute la consultation,  
sauf si le médecin demande le contraire.



Jeter le masque à la poubelle après être sorti du cabinet,  
puis se désinfecter les mains avec du gel sans attendre.



**La fin du confinement ne veut pas dire que l'épidémie est terminée.  
Consulter son médecin peut être un peu différent par rapport à d'habitude.**

## En cas de consultation vidéo



**Se connecter 10 minutes avant la consultation,  
sur ordinateur ou sur téléphone portable.**



**Garder le téléphone fixe à portée de main,  
le médecin peut appeler en cas de problème de connexion.**



**Ne pas quitter la consultation soi-même,  
c'est le médecin qui la termine.**



**Après la consultation, nettoyer l'ordinateur en insistant sur le clavier.**



**Nettoyer aussi le téléphone fixe s'il a été utilisé.**



**Se laver les mains au savon après avoir nettoyé les objets.**

**En cas de questions au sujet de la consultation à distance, demander:**

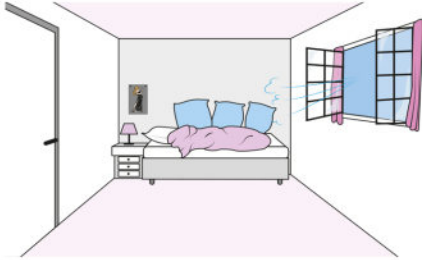
- Aux infirmiers quand ça concerne la santé,
- A toute l'équipe quand ça concerne le matériel.



# RECEVOIR UNE VISITE A DOMICILE

**La fin du confinement ne veut pas dire que l'épidémie est terminée.  
Il faut respecter des précautions pour vous protéger et pour protéger le professionnel.**

## Juste avant la visite à domicile



**Aérer la pièce où va venir le professionnel,  
en ouvrant les fenêtres au moins 20 minutes.**



**Se laver les mains avec du savon.**

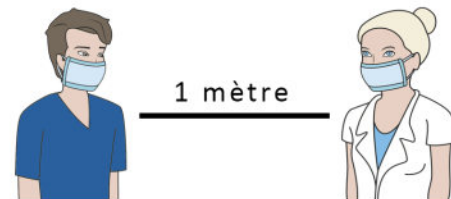


**Mettre un masque avant d'ouvrir au professionnel.  
Voir la fiche de conseils en cas de difficulté.**

## Pendant la visite à domicile



**Ne pas serrer la main du professionnel quand il arrive.  
Ne pas serrer la main du professionnel quand il part.**



**Rester au moins à 1 mètre du professionnel,  
pendant toute la visite.  
Sauf s'il doit ausculter.**

## Après la visite à domicile



**Jeter le masque à la poubelle.**



**Se laver les mains avec du savon.**



<http://www.psymas.fr>