



Le Smartsitting

COVID-19 et Smartsittings

Consignes et gestes à adopter durant toutes tes gardes



Le port du masque est obligatoire

Tu dois le porter tout le temps
(sur le trajet de l'école et à la maison),

Attention aux toux et éternuements

- Utilise des mouchoirs en papier jetables pour t'essuyer le nez
- Couvre-toi la bouche et le nez en cas d'éternuement ou de toux
- Tousse et éternue dans ton coude
- Jette les mouchoirs usagés dans une poubelle avec couvercle.



Hygiène des mains

Lave-toi systématiquement les mains pendant 30 secondes :

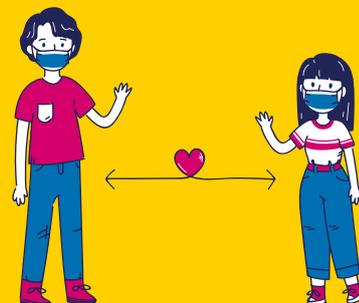
- Avant tout contact avec les enfants
- Après tout contact avec l'un des parents
- Avant tout contact avec un aliment et avant chaque repas
- Avant d'accompagner un enfant aux toilettes et après l'y avoir accompagné
- Avant d'aller aux toilettes et après y être allé
- Après s'être mouché, avoir toussé, éternué.



Avec les enfants

Autant que possible, le lavage des mains doit être appliqué :

- A l'arrivée de l'enfant ;
- Avant chaque repas ;
- Avant chaque sieste ;
- Avant d'aller aux toilettes et après y être allé.



Egalement, préfère les sourires aux câlins !



Les autres recommandations gouvernementales
à lire à la suite de cette fiche

Comment utiliser un masque correctement ?

Source: Organisation mondiale de la Santé



Le Smartsitting



Avant de mettre un masque :

Se nettoyer les mains avec un désinfectant à base d'alcool ou du savon et de l'eau.

Pendant que vous portez le masque :

1. **Couvrez votre bouche et votre nez.** Assurez-vous qu'il n'y a pas d'espace entre votre visage et le masque.
2. **Évitez de toucher le masque.** Si vous le faites, nettoyez-vous les mains avec un désinfectant à base d'alcool ou du savon et de l'eau.
3. Remplacez le masque par un nouveau dès qu'il est humide. **Ne réutilisez pas les masques à usage unique.**



Pour jeter le masque :

1. Retirez le masque par les cordelettes. **Ne touchez pas le devant du masque.**
2. Jetez le masque **immédiatement** après dans un bac fermé.
3. **Nettoyez vos mains** avec un désinfectant à base d'alcool ou du **savon et de l'eau.**



Connaître les **SYMPTÔMES** **DU COVID-19**

Les symptômes suivants peuvent apparaître 2 à 14 jours après l'exposition :

- Fièvre
- Toux
- Essoufflement

Demandez un avis médical si :

- Vous développez des symptômes qui s'aggravent.
- Vous avez été proche d'une personne positive au COVID-19.

POUR PLUS D'INFORMATIONS, RENDEZ-VOUS SUR :
[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)





Procédures d'auto-quarantaine sous Covid-19

L'auto-quarantaine est recommandée pour les personnes qui ont été directement exposées au nouveau Coronavirus ou qui ont des antécédents de voyage dans des zones infectées ou fortement peuplées.

Les personnes en auto-quarantaine doivent rester chez elles

pendant sept jours à compter du diagnostic du cas confirmé.

Pendant cette période, tout contact doit être évité avec les autres personnes.



Lavez-vous les mains.

Pratiquez une bonne hygiène des mains en vous lavant les mains avec du savon et de l'eau, ou en utilisant de l'alcool ou un désinfectant pour les mains.



Vérifiez votre température.

Vérifiez votre température au moins deux fois par jour.



Restez dans une pièce à part.

Si vous êtes malade ou pensez vous-même être malade, il est préférable de rester dans une pièce ou un endroit désigné à l'écart des autres.



Si possible, ayez également des toilettes et une salle de bains individuelles.

Surveillez les autres symptômes.

Mis à part la fièvre, les symptômes du Covid-19 comprennent la toux, des difficultés respiratoires et de la fatigue.



Appelez votre médecin ou l'hôpital avant de vous y rendre.

Si vous devez consulter un médecin, que ce soit pour des symptômes viraux ou d'autres raisons médicales, contactez votre médecin ou l'hôpital à l'avance afin qu'ils puissent se préparer et prendre des précautions pour votre arrivée.



Pratiquez la distanciation sociale.

Si vous devez sortir, gardez une distance d'au moins 1 mètre avec les autres.

