



RÉGION ACADÉMIQUE  
GRAND EST

MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION NATIONALE  
ET DE LA JEUNESSE

MINISTÈRE  
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR,  
DE LA RECHERCHE  
ET DE L'INNOVATION



# **Livret réalisé à l'attention des personnels de l'Education Nationale afin de promouvoir les gestes barrières.**

Document élaboré par les médecins conseillers techniques de l'académie Nancy-Metz

Version du 5/05/2020

**Ce livret comporte des procédures qui précisent :**

- **Les mesures barrières**
- **Un lavage de mains efficace (savon/ Solution hydro-alcoolique)**
- **La pose et le retrait du masque.**

**Elles sont illustrées par des tutoriels et des ressources  
pédagogiques.**



## **I. Rappels des gestes barrières**

- 1. Lavage des mains plusieurs fois par jour.**
- 2. Eternuer ou tousser dans son coude ou dans un mouchoir.**
- 3. Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter dans une poubelle fermée.**
- 4. Ne pas se serrer la main.**
- 5. Eviter les embrassades.**
- 6. Respecter une distanciation physique d'au moins 1 mètre.**
- 7. Porter un masque lorsque l'on ne peut pas respecter la distanciation physique dans les transports en commun par exemple, lorsque l'on rend visite à une personne fragile et quand on est malade.**

## FACE AU CORONAVIRUS : POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES



**Se laver  
très régulièrement  
les mains**



**Tousser ou éternuer  
dans son coude  
ou dans un mouchoir**



**Utiliser un mouchoir  
à usage unique  
et le jeter**



**Saluer  
sans se serrer la main,  
éviter les embrassades**

**Vous avez des questions sur le coronavirus ?**

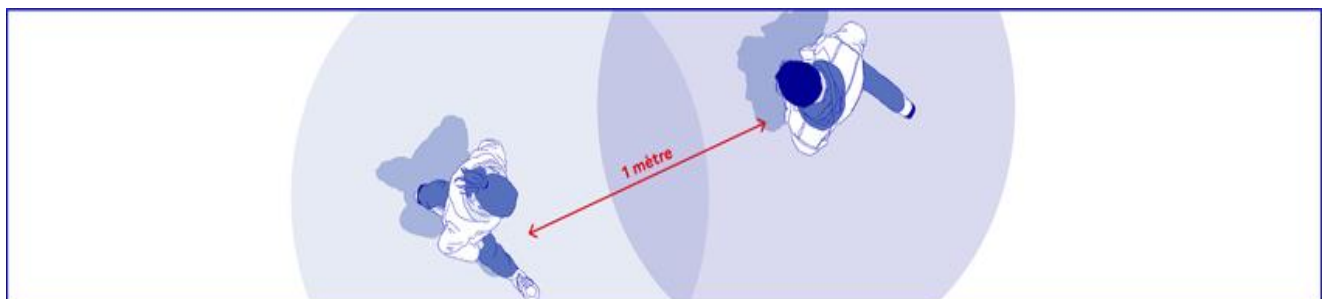


**GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS**



**0 800 130 000**

(appel gratuit)

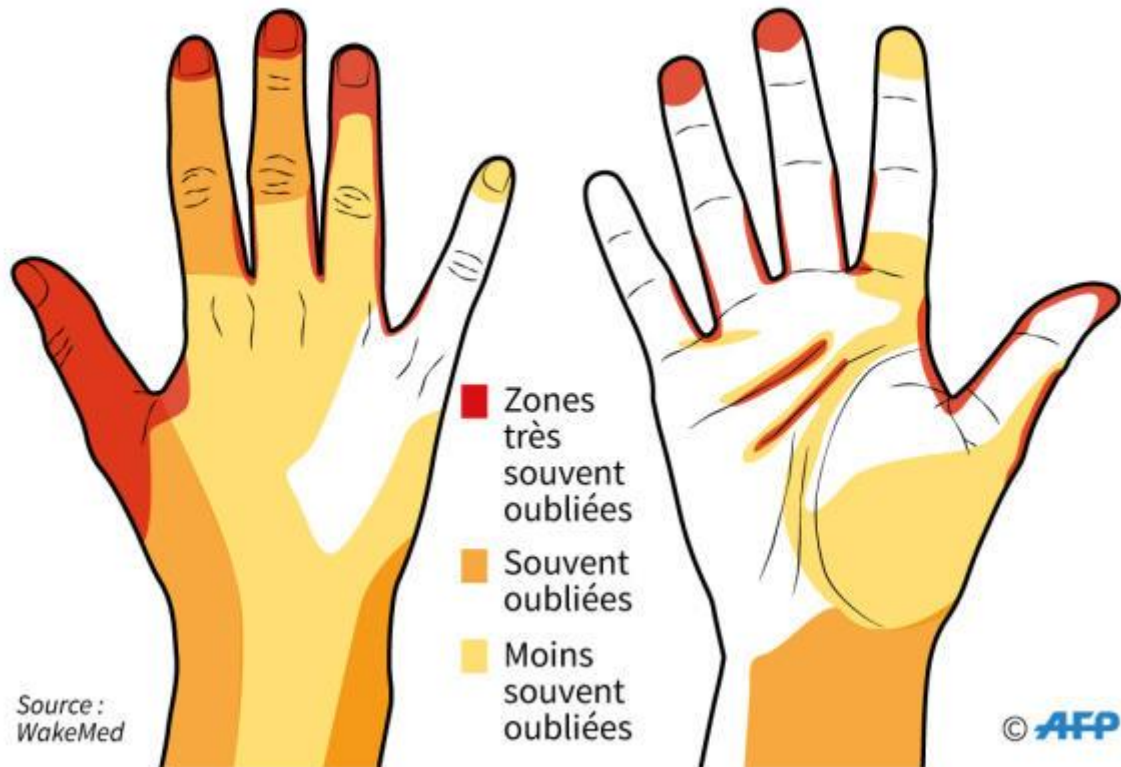


## II. Comment effectuer un lavage des mains efficace

**Ce document précise les zones souvent oubliées.**

---

### Coronavirus : le lavage des mains



**Un lavage de mains efficace s'effectuera, selon l'OMS en 12 étapes et pendant 40 à 60 secondes:**

- 1. Se mouiller les mains de manière abondante.**
- 2. Appliquer du savon liquide en quantité suffisante ou de la solution hydro-alcoolique si pas de savon.**
- 3. Frotter les mains paume contre paume en effectuant des mouvements de rotation.**
- 4. Frotter le dos de la main gauche avec la paume de la main droite, de devant vers l'arrière en écartant les doigts.**
- 5. Faire de même avec la paume de la main gauche sur le dos de la main droite.**

- 6. Nettoyer les espaces interdigitaux en frottant paume contre paume, doigts écartés d'avant en arrière.**
- 7. Nettoyer les dos des doigts en les tenant dans la paume de la main opposée en effectuant un mouvement latéral.**
- 8. Nettoyer le pouce de chaque main par rotation dans l'autre main.**
- 9. Nettoyer la pulpe des doigts de la main droite en effectuant des mouvements de rotation dans la main gauche et inversement avec l'autre main.**
- 10. Rincer les mains à l'eau.**
- 11. Sécher les mains avec du papier.**
- 12. Fermer le robinet avec le papier puis le jeter dans une poubelle fermée.**

**Pour s'assurer que le lavage des mains n'a pas été trop court, au risque de le rendre inefficace, selon l'OMS, se laver les mains correctement prend aussi longtemps que de chanter « Joyeux anniversaire » deux fois". Il est nécessaire d'effectuer ce lavage plusieurs fois par jour.**

### **Tutoriels :**

[https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=10&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwilnJfwzJLpAhXD8uAKHQLVAb8QFjAJegQICBAB&url=http%3A%2F%2Fwww.inrs.fr%2Fmedia.html%3FrefINRS%3DAnim-023&usg=AOvVaw3VBAwBfwx\\_2Ox4bsACts0A](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=10&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwilnJfwzJLpAhXD8uAKHQLVAb8QFjAJegQICBAB&url=http%3A%2F%2Fwww.inrs.fr%2Fmedia.html%3FrefINRS%3DAnim-023&usg=AOvVaw3VBAwBfwx_2Ox4bsACts0A)

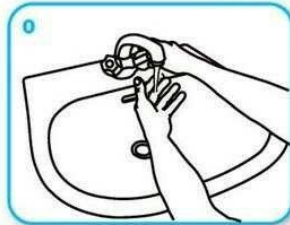
[https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjdiauezpLpAhUHAGMBHfvUDFUQFjAAegQIARAB&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3Dd0DJebQdvMc&usg=AOvVaw0NAIQ\\_vkjloo6iztM4Z7tB](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjdiauezpLpAhUHAGMBHfvUDFUQFjAAegQIARAB&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3Dd0DJebQdvMc&usg=AOvVaw0NAIQ_vkjloo6iztM4Z7tB)

# Le lavage des mains - Comment ?

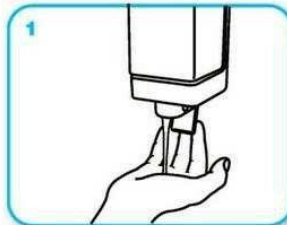
LAVER LES MAINS AU SAVON ET A L'EAU LORSQU'ELLES SONT VISIBLEMENT SOUILLEES  
SINON, UTILISER LA FRICTION HYDRO-ALCOOLIQUE POUR L'HYGIENE DES MAINS !



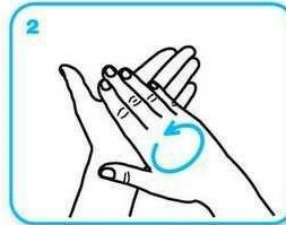
Durée de la procédure : 40-60 secondes



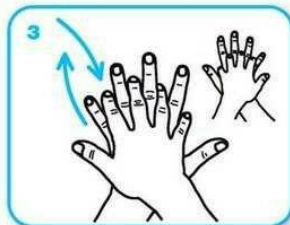
0  
Mouiller les mains  
abondamment



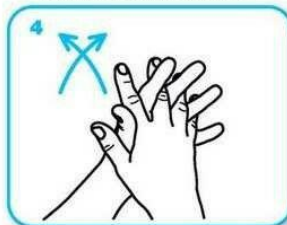
1  
Appliquer suffisamment de savon  
pour recouvrir toutes les surfaces  
des mains et frictionner :



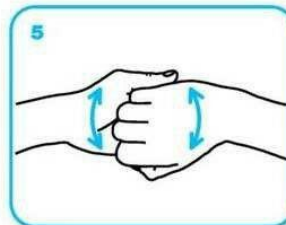
2  
Paume contre paume par  
mouvement de rotation,



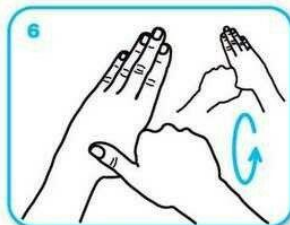
3  
le dos de la main gauche avec un  
mouvement d'avant en arrière exercé  
par la paume droite, et vice et versa,



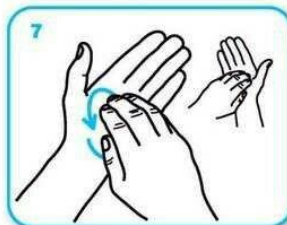
4  
les espaces interdigitaux paume  
contre paume, doigts entrelacés,  
en exerçant un mouvement  
d'avant en arrière,



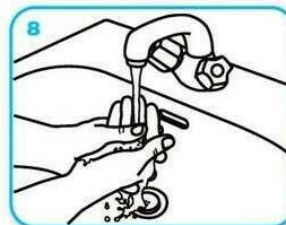
5  
les dos des doigts en les tenant  
dans la paume des mains  
opposées avec un mouvement  
d'aller-retour latéral,



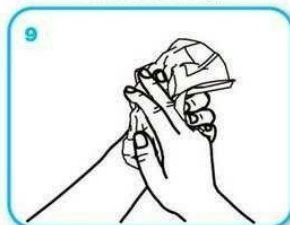
6  
le pouce de la main gauche  
par rotation dans la paume  
refermée de la main droite,  
et vice et versa,



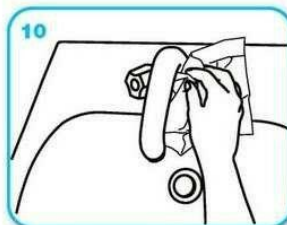
7  
la pulpe des doigts de la main droite  
par rotation contre la paume de  
la main gauche, et vice et versa.



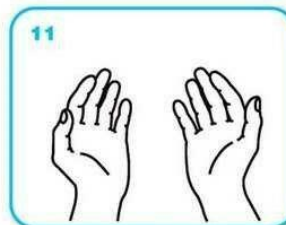
8  
Rincer les mains  
à l'eau,



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.

**WORLD ALLIANCE**  
*for* **PATIENT SAFETY**

L'OMS remercie les Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), en particulier les collaborateurs  
du service de Prévention et Contrôle de l'Infection, pour leur participation active au développement de ce matériel.

Octobre 2006, version 1.

 **Organisation  
mondiale de la Santé**

Toutes les précautions ont été prises par l'OMS pour vérifier les informations contenues dans la présente publication. Toutefois, le document est diffusé sans garantie, explicite ou implicite, d'aucune sorte.  
L'interprétation et l'utilisation des données sont de la responsabilité du lecteur. L'OMS ne saurait en aucun cas être tenue pour responsable des dommages qui pourraient en résulter.

Design: Inamed / All rights reserved



### **III. Comment mettre, utiliser et enlever son masque ?**

**(Ces recommandations s'appliquent à tous les masques)**

**Dans tous les cas le port d'un masque complète les gestes barrières mais ne les remplace pas**

#### **Quelles précautions dois-je respecter lors de l'utilisation d'un masque?**

**Si vous portez un masque, il est important que vous sachiez le poser et l'éliminer correctement :**

- Le masque n'est efficace que s'il est bien porté et associé à un lavage des mains efficace fréquent à l'eau et au savon ou avec une solution hydro-alcoolique et en complément des gestes barrières.**
- Avant de mettre un masque, se laver les mains à l'eau et au savon ou avec une solution hydro-alcoolique.**
- Appliquer le masque à l'aide des élastiques de façon à recouvrir le nez et la bouche.**
- Veiller à l'ajuster au mieux sur votre visage et à le positionner dans le bon sens : le masque peut comporter une barrette nasale rigide qu'il faut ajuster au niveau du nez en la pinçant.**
- Lorsque le masque est ajusté, éviter de le toucher. Ne pas le déplacer. Chaque fois qu'on touche un masque usagé, se laver les mains à l'eau et au savon ou à l'aide d'une solution hydro-alcoolique.**
- Si besoin de boire ou de manger, changer de masque.**
- Changer de masque toutes les 4 heures.**
- Ne pas réutiliser de masque à usage unique.**



## Pose d'un masque chirurgical



1- Déplier le masque, le tenir par le haut (baguette) et passer les doigts dans les élastiques (côté bleu légèrement brillant à l'extérieur)



2- La face absorbante (côté blanc) est à appliquer sur la bouche



3- Positionner le masque sur le nez et la bouche en incluant le menton



4- Accrocher le masque : passer les élastiques derrière les oreilles



5- Modeler la barrette et ajuster la au contour du nez avec vos deux index



6- Assurer l'étanchéité du masque : Le nez, la bouche et le menton doivent être recouverts

**- Pour éliminer le masque :**

- 1. Se laver les mains.**
- 2. Ne pas saisir le masque par le milieu du tissu mais par les élastiques. Le jeter immédiatement dans une poubelle fermée.**
- 3. Se relaver les mains.**

**Tutoriel pose du masque**

[https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=5&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKewiNxlfnYzLpAhX0BWMBHeSgCFYQFjAEegQIAhAB&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DoVUDnf3Q\\_s4&usg=AOvVaw15jPMvqyukT1iWOgm38hXs](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=5&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKewiNxlfnYzLpAhX0BWMBHeSgCFYQFjAEegQIAhAB&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DoVUDnf3Q_s4&usg=AOvVaw15jPMvqyukT1iWOgm38hXs)

<https://youtu.be/Kn3UtS8wHKE>

<https://www.youtube.com/watch?v=slnGfMMhQOI>

#### **IV. Connaître les ressources pédagogiques existantes pour former les élèves**

- ✓ <https://eduscol.education.fr/cid151499/reouverture-des-ecoles.html>
  
- ✓ **Ressources pédagogiques pour expliquer la maladie**
  - Vidéo québécoise expliquant la maladie et les raisons du confinement pour les plus petits  
<https://www.youtube.com/watch?v=tRQVLt7d5t4>
  - Affiches du gouvernement  
<https://www.education.gouv.fr/le-coronavirus-explique-aux-enfants-303246>
  
- ✓ Le site internet « e-Bug ! », validé par le ministère, propose des ressources qui peuvent être utilisées pour favoriser l'appropriation des réflexes en matière d'hygiène. Il est accessible par le lien suivant : <https://e-bug.eu/#France>.
  
- ✓ **Ressources pédagogiques pour le lavage des mains**
  - Vidéo lavage des mains pour les plus grands  
<https://www.gouvernement.fr/partage/11434-coronavirus-le-lavage-des-mains>
  - Vidéo lavage des mains pour les plus jeunes (québec):  
[https://www.youtube.com/watch?v=jbbik\\_Mdwug](https://www.youtube.com/watch?v=jbbik_Mdwug)
  - Comptine pour se laver les mains  
[https://www.youtube.com/watch?v=fQC\\_oU0NbFA](https://www.youtube.com/watch?v=fQC_oU0NbFA)
  
- ✓ **Ressources pédagogiques pour le port du masque**
  - Mise en place du masque ludique pour adultes, collégiens et cycle3  
[https://www.youtube.com/watch?v=o\\_DPOiBA1o](https://www.youtube.com/watch?v=o_DPOiBA1o)
  - Mise en place du masque pour les adultes et collégiens  
<https://www.youtube.com/watch?v=KuT1KNfJlJc>

# ANNEXE 1 : le virus expliqué aux enfants



GOVERNEMENT

Liberté  
Égalité  
Fraternité

## 6 QUESTIONS SUR LE CORONAVIRUS

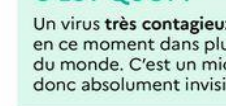


### C'EST QUOI ?

Un virus **très contagieux** qui circule en ce moment dans plusieurs pays du monde. C'est un microbe, donc absolument invisible à l'œil nu.

### COMMENT ÇA S'ATTRAPE ?

Tu peux l'attraper si **une personne malade éternue ou tousse près de toi sans se protéger la bouche**. Le virus peut aussi rester plusieurs heures sur des objets. Si tu l'attrapes, ne t'inquiète pas, on s'occupera de toi jusqu'à ce que tu sois guéri.



### COMBIEN DE TEMPS ÇA DURE ?

En général, les personnes malades guérissent **en quelques jours avec du repos et un traitement**. Pour mieux se protéger du virus, il faut que l'on reste tous à la maison **pendant au moins deux semaines**.

### ÇA FAIT QUOI ?

Le coronavirus fait **tousser, éternuer**, il donne **de la fièvre, de la fatigue** et peut parfois provoquer des **difficultés à respirer**.

© Illustrations : F. Kocia - Création Éditions spéciales Play Bac

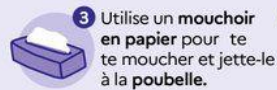
## COMMENT ME PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES ?



1 Lave-toi les mains avec du savon, très régulièrement.



2 Tousse et éternue dans le pli de ton coude ou dans un mouchoir et loin de tes amis.



3 Utilise un mouchoir en papier pour te moucher et jette-le à la poubelle.



4 Évite de toucher ta bouche, ton nez et tes yeux.



5 Respecte une **distance de 1 mètre** (2 grands pas) entre toi et les autres.

### POURQUOI MON ÉCOLE EST-ELLE FERMÉE ?

Pour te protéger et protéger les autres il faut que tu restes à la maison. Ton enseignante ou ton enseignant va rester en relation régulière avec toi à distance pour que tu ne prennes pas de retard dans tes leçons.



# **ANNEXE 2 : Le lavage des mains expliqué aux enfants**

## **Des mains horribles**

### **Pourquoi est-ce qu'il faut se laver les mains ?**

\*On se sert de nos mains sans arrêt pour toucher les choses

- \*Ouvrir les portes
- \*Serrer la main d'autres personnes
- \*Caresser nos animaux de compagnie

\*Quand on touche tout cela, les microbes qui s'y trouvent peuvent s'installer sur nos mains et on risque de les transmettre.



Certains de ces microbes peuvent être inoffensifs

- \*Mais d'autres peuvent être pathogènes et nous rendre malades
- \*Il est conseillé de se laver les mains souvent en particulier après être allé aux toilettes, avant, pendant et après la préparation d'un repas, avant de manger, après avoir éternué ou toussé dans ses mains. Le lavage des mains fait partir les microbes nocifs et on évite ainsi de les passer à ses amis ou à sa famille quand on les touche.



110

### **Comment est-ce qu'on se débarrasse de ces microbes ?**

\*Le meilleur moyen c'est de se laver les mains avec de l'eau chaude et du savon en exécutant les six étapes du lavage des mains. On peut aussi utiliser une solution hydroalcoolique.

### **Pourquoi de l'eau et du savon ?**

\*On a de l'huile sur tout le corps et les microbes peuvent se coller dessus. En se lavant les mains avec du savon on enlève cette huile et on fait partir les microbes

## **Hygiène des mains**

### **Comment faut-il se laver les mains ?**

En respectant les six étapes du lavage des mains

**Paume contre paume**



**Le dos des mains**



**Entre les doigts**



**Le dos des doigts**



**Les pouces**



**Le bout des doigts**

