

# Les règles essentielles d'hygiène pour limiter la propagation du COVID-19

- 1) Lavez-vous les mains fréquemment à l'eau et au savon pendant 20 secondes. Si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon, utilisez un désinfectant à base d'alcool (solution hydroalcoolique).
- 2) Évitez de toucher vos yeux, votre nez et votre bouche. Ce sont les portes d'entrée du virus et vos mains touchent en permanence des surfaces et des objets potentiellement contaminés.
- 3) Évitez les contacts proches : maintenez une distance d'au moins un mètre avec les personnes autour de vous; oubliez le serrage de main ou le petit bec sur la joue, mais saluez plutôt d'un signe de la tête ou de la main, ou en vous inclinant légèrement.
- 4) Respectez les règles d'hygiène respiratoire : tousssez ou éternuez en couvrant votre nez et votre bouche dans le pli du coude ou un mouchoir pour éviter la dissémination de gouttelettes transportant le virus. Jetez le mouchoir sans attendre dans une poubelle et lavez-vous les mains.
- 5) Si vous avez de la toux, des éternuements ou le nez qui coule, évitez les contacts avec les personnes vulnérables, en particulier les personnes âgées ou souffrant de maladies chroniques.
- 6) Si vous revenez de voyage, prenez connaissance des consignes sanitaires émises par le gouvernement du Québec en cliquant sur le lien suivant :

<https://www.quebec.ca/sante/probleme-s-de-sante/a-z/coronavirus-2019/#c46341>

## Capsules vidéos

En 2009, dans un contexte de prévention d'une pandémie d'influenza, l'APSSAP avait fait paraître une série de vidéos portant sur les techniques de lavage des mains et l'hygiène respiratoire. Bien que le contexte actuel soit différent, les concepts présentés dans ces vidéos sont bien établis et reconnus par la communauté médicale et scientifique.

Dans le but de supporter le message de la santé publique et d'informer les travailleurs et les gestionnaires de la fonction publique québécoise, l'APSSAP a décidé de diffuser à nouveau les trois capsules vidéo suivantes :

- [Le lavage des mains](#)
- [Le lavage des mains sans eau](#)
- [L'hygiène respiratoire](#)

*L'APSSAP, partenaire de vos actions est toujours disponible pour vous soutenir en santé et en sécurité du travail*