

## FICHE 2 | LES MESURES BARRIERES

### Mesures barrières et distanciation



Les mesures barrières sont des **mesures universelles**, notamment applicables dans les espaces et lieux publics, les moyens de transports, et sur les lieux de travail, lorsque le télétravail n'est pas possible :

- **Éviter absolument tout rassemblement**, foule ou regroupement ;
- **Conserver une distance sociale d'au moins un mètre** (soit **4m<sup>2</sup>** sans contact autour de chaque personne) : cette distance permet de ne pas être touché par les gouttelettes susceptibles de contenir le virus (toux, éternuement) ;
- **Se laver les mains très régulièrement** (idéalement toutes les heures) ;
- **Saluer à distance**, sans se serrer la main ou se faire la bise ;
- **Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir** qui sera immédiatement jeté (cela a pour objectif de limiter une potentielle exposition du virus à notre entourage) ;
- **Utiliser des mouchoirs à usage unique** ;
- **Limiter les contacts de plusieurs personnes sur les mêmes surfaces et objets** (si impossible, à combiner avec le lavage des mains et le nettoyage) ;
- **Aérer les locaux** régulièrement pour assurer un air ambiant sain ;
- Sauf pour certains usagers avertis (personnels de ménage notamment), **éviter de porter des gants**. Ceux-ci donnent un faux sentiment de protection et deviennent eux-mêmes des vecteurs de transmission.

### Comment se laver les mains ?



- Se laver les mains à l'eau et au savon **pendant 30 secondes** est la mesure d'hygiène la plus efficace contre tous les virus ;
- En l'absence d'eau ou de savon disponible, du gel ou des solutions hydroalcooliques doivent être utilisées. Les gestes à réaliser sont les mêmes que ceux décrits ci-contre ;
- Il est nécessaire de communiquer ces consignes au personnel et de les afficher sur site de sorte que tout le personnel puisse en prendre connaissance ([cliquer ici](#) pour télécharger l'affiche du gouvernement).