



Destinataire : Aux employés, aux élèves et aux parents de la Commission scolaire de la Moyenne-Côte-Nord

Expéditeur : Mario Cyr, directeur général

Date : 23 mars 2020

Objet : **Rappels concernant les consignes sanitaires**

Voici un rappel des consignes de base d'hygiène personnelle émises par la santé publique.

Hygiène des mains

Le lavage des mains est un moyen efficace pour réduire la propagation du virus de la COVID-19.

- Lavez-vous les mains souvent à l'eau tiède courante et au savon pendant au moins 20 secondes.
- Utilisez un essuie-tout ou une serviette réservée pour sécher vos mains.
- Lavez aussi vos mains avant de manger, après être allé à la toilette et chaque fois que les mains semblent sales.
- Si vous avez un animal, lavez-vous les mains avant et après l'avoir touché.
- Évitez le contact direct pour les salutations, comme les poignées de main, et privilégiez l'usage de pratiques alternatives.

Si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon, utilisez un désinfectant à base d'alcool.

Se laver les mains avec de l'eau et du savon est toujours le meilleur choix.

Hygiène respiratoire

Lorsque vous toussiez ou éternuez :

- Couvrez-vous la bouche et le nez avec votre bras afin de réduire la propagation des germes.
- Si vous utilisez un mouchoir en papier, jetez-le dès que possible et lavez-vous les mains par la suite.

Les masques ne constituent pas un outil de protection efficace pour la population générale. Leur utilisation est plutôt indiquée pour les patients chez qui une infection est suspectée ainsi que pour les professionnels de la santé qui les soignent.

Chaque personne a un rôle à jouer afin de diminuer les risques de propagation du virus.