



RÉGION ACADÉMIQUE  
CORSE

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Coronavirus COVID-19

# Les gestes barrières par Julia et Petru



- Mai 2020 -

# Se laver les mains

On nous dit partout qu'il faut se laver les mains. D'accord. Mais moi, quand je ne sais pas pourquoi je dois faire les choses... ça m'énerve. J'ai l'impression qu'on me traite comme un bébé.

?



Dis-moi Julia, à quoi ça sert de se laver les mains ?

Petru, quand tu te laves fréquemment et soigneusement les mains avec de l'eau et du savon ou une solution hydroalcoolique, tu élimines le virus responsable de l'infection COVID-19, s'il est présent sur tes mains.



Mais dans le savon il n'y a rien de dangereux pourtant.



Le savon détruit la surface du virus, il devient inactif. Il se décroche de la peau et est emporté par l'eau.



Et si je n'ai pas d'eau à côté de moi ?



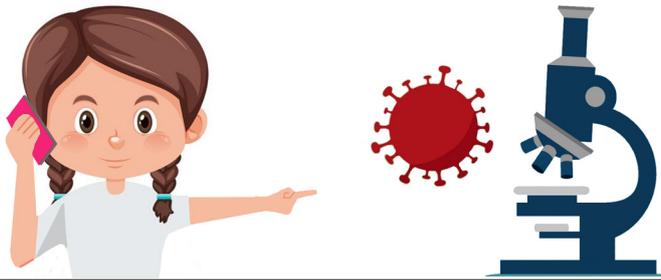
Si tu n'as pas de l'eau à proximité tu peux utiliser du gel ou une solution hydroalcoolique, mais la peau de tes mains doit être sèche, sans blessure et ne doit pas être sale.



Le gel hydroalcoolique, il agit comme l'eau. C'est cela ?



Pas exactement. Tu as dû voir qu'on représente le virus comme une bille microscopique avec des piques partout sur sa surface.



Oui j'ai déjà vu ces images.



Le gel dénature le virus, c'est-à-dire qu'il casse ses piques à la surface. Le virus n'est alors plus capable de rentrer dans les cellules. Comme avec le savon il devient inactif. Mais attention le gel ne lave pas tes mains, il n'enlève pas la saleté mais rend quand même inactif le virus.



Alors c'est mieux le gel ou le savon ?



Pour cette dernière raison c'est mieux l'eau et le savon. Cette mesure d'hygiène est d'ailleurs utilisée dans toutes les maisons et à l'école même en dehors de l'infection COVID-19. Avant de passer à table, après le retour d'une balade, avant de cuisiner par exemple...



Nous devons bien nous laver les mains avec de l'eau et du savon pendant 30 secondes, se frotter les mains paume contre paume, laver le dos des mains entre les doigts, le dessus des doigts, laver le pouce, les bouts des doigts et les ongles.



L'eau et le savon c'est donc tout le temps, pour l'hygiène et en plus ça fonctionne aussi pour ce virus. D'accord. Mais alors le gel, je l'utilise quand même ?



La désinfection des mains avec un gel ou une solution hydroalcoolique est possible si tu ne trouves pas un point d'eau et du savon comme par exemple dans les bus, les cars, les lieux publics, en promenade ou dans les magasins.



Une goutte et c'est réglé.  
C'est pratique.



Attention Petru, il faut en mettre suffisamment pour que le gel aille bien sur toute la surface de tes deux mains. Ensuite, il faut quand même que tu te frottes les mains avec le gel pendant 30 secondes jusqu'à ce que tes mains soient sèches. Et n'oublie pas que tes mains ne doivent pas être sales ni écorchées.



30  
secondes

Oui je sais. Si j'ai des coupures le gel pique. Ce n'est vraiment pas agréable.



Tu feras attention aussi à ne pas te frotter les yeux, ni porter le gel à ta bouche car il est toxique. **Attention également si tu as un petit frère ou une petite sœur à la maison. Ne laisse pas le gel hydroalcoolique à sa portée.**



Je savais qu'il était toxique. Il y a des dessins qui nous le montrent sur la bouteille. Tu as raison de me le rappeler.

Ma petite sœur a 2 ans, et comme dit Papa, il faut la surveiller comme le lait sur le feu. Elle met tout à sa bouche. Il paraît que c'est l'âge...



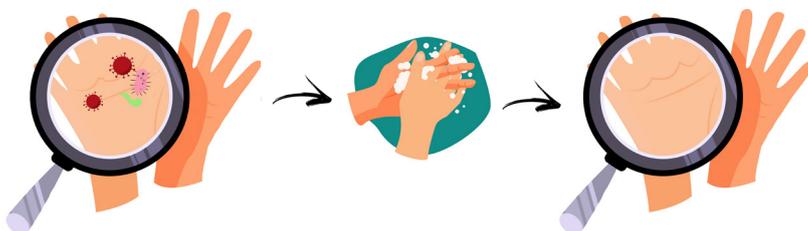
Tu peux acheter du gel à la pharmacie, en parapharmacie ou dans les grands centres commerciaux.



Quand je reste à la maison, je me lave les mains le matin et après je ne sors plus. Quand je sors, je comprends qu'il faut se laver les mains plusieurs fois par jour. Mais quand on reste à la maison, pourquoi ?



Même lorsqu'il n'y a pas d'épidémie de maladie COVID-19, il faut se laver les mains en rentrant à la maison, en arrivant à l'école, après la récréation, après être allé aux toilettes, après s'être mouché ou avoir éternué (si on a oublié de le faire dans son coude), avant de passer à table...



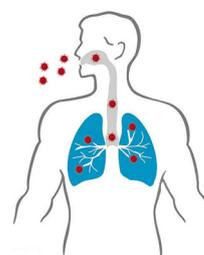
Dans toutes ces situations, il est normal de se laver les mains. En période d'épidémie de maladie COVID-19, il peut arriver par exemple qu'une personne infectée par le virus tousse à côté de soi, ou que l'on touche un objet contaminé et donc il faut aussi se laver les mains. Et puis peut-être que tes parents ne travaillent pas à la maison et donc il faut toujours respecter les gestes barrières.



D'accord. Si le virus part en se lavant les mains, pourquoi cela ne suffit pas de se doucher ?



Ce sont les gouttelettes respiratoires qui renferment le virus. Quand on se lave les mains on élimine le virus avant de risquer de se contaminer en portant ses mains à la bouche ou à son nez. Si le virus pénètre nos cellules et nous rend malades, la douche ne peut pas éliminer le virus car il est déjà dans les cellules de notre corps et donc il n'est pas présent à la surface de ton corps.



J'ai compris. Quand il est sur les mains je parviens à l'éliminer mais quand il est dans notre corps, la douche ne peut plus le toucher. Les sèche-mains, comme dans les restaurants, sont-ils efficaces pour le virus ?



Non Petru. Les systèmes qui chauffent les mains sont responsables de nombreuses contaminations. Il vaut mieux utiliser une serviette à condition qu'elle soit bien propre et sèche à la maison ou utiliser des serviettes jetables à l'école. Sinon, tu te sèche les mains à l'air libre ! C'est bien mieux.



Et comment me protéger et protéger les autres ?



## Se protéger et protéger les autres

Tu peux réduire le risque d'être infecté ou de propager le virus responsable de l'infection COVID-19 en prenant quelques précautions simples :



Comme nous venons de le voir **en te lavant fréquemment et soigneusement les mains avec de l'eau et du savon** ou à défaut en effectuant une friction avec du gel hydroalcoolique si le virus est présent sur tes mains.



**En évitant de te toucher les yeux, le nez et la bouche.** Les mains sont en contact avec de nombreuses surfaces qui peuvent être contaminées par le virus. Si tu te frottes les yeux ou que tu te touches le nez ou la bouche, le virus peut pénétrer dans ton corps, infecter tes cellules et tu peux tomber malade.



**En maintenant une distance d'au moins un mètre avec les autres personnes qui toussent ou qui éternuent.**

Lorsqu'une personne tousse, éternue, parle, elle projette de petites gouttelettes qui peuvent contenir le virus.



Si tu es trop près, tu peux inhaler ces gouttelettes et donc le virus responsable de la maladie COVID-19 si la personne qui tousse en est porteuse.

C'est pour cela que je reste à 1 mètre de mes voisins et qu'à l'école on est moins nombreux dans la classe.



Oui Petru. Tu as raison.

Tu te protèges et tu protèges les autres, également en veillant à respecter les règles d'hygiène respiratoire et à ce que les personnes autour de toi en fassent autant.



En cas de toux ou d'éternuement, il faut se couvrir la bouche et le nez avec le pli du coude, ou avec un mouchoir à usage unique et le jeter immédiatement après dans une poubelle fermée.



Les gouttelettes respiratoires propagent le virus. En respectant les règles d'hygiène respiratoire, tu protèges les personnes autour de toi des virus en général comme ceux responsables du rhume, de la grippe ou de la maladie COVID-19.

C'est pour cette raison que je tousse dans mon coude même si ça fait bizarre et que parfois j'oublie.



Cela arrive d'oublier. Ce sont des gestes, pas vraiment nouveaux, mais que l'on doit tous apprendre à faire tous les jours. Et comme toutes les choses nouvelles ou qui ne sont pas dans nos habitudes, il faut les répéter pour que ce soit un réflexe.



Comme mettre sa ceinture de sécurité en voiture ?



Tu as parfaitement compris Petru. Enfin on doit tous respecter les consignes des autorités sanitaires comme celles de l'agence régionale de santé, l'ARS, qui disposent des informations les plus récentes sur la situation en Corse.



Tu peux me rappeler ces consignes ? Je ne les ai pas encore toutes retenues.



Oui, je ne me fatiguerai jamais de le faire.



Si tu ne te sens pas bien et que tu tousses, tu as de la fièvre, de la diarrhée, tu as mal à la tête, tu as perdu le goût, les odeurs : tu dois rester à la maison.

Tes parents ou les personnes qui t'accompagnent appelleront le médecin... Il pourra même proposer une téléconsultation :

c'est une consultation par téléphone ou par Internet ...



... en visio comme avec tes grands-parents peut-être.



Oui on le fait à la maison. Ça fait du bien de les voir en vidéo.



Donc après cette consultation, ton médecin pourra t'envoyer vers un laboratoire d'analyses médicales ou vers un centre médical ambulatoire «COVID-19» pour que l'on s'occupe de toi. Là-bas, les infirmiers, les médecins...



Je te coupe mais les infirmières, les médecins... Ce sont eux les soignants qu'on a applaudis tous les soirs ?



Oui Petru, ce sont ceux-là. Donc les soignants réaliseront un test virologique: ce sont les tests qui répondent à la question «suis-je infecté?». Tu sauras si tu es porteur du virus responsable de l'infection COVID-19.



Papa lave tous les jours son masque quand il rentre de dehors, comme cela, il dit qu'il pourra le garder tout le temps. Tu en penses quoi toi ?



Il existe différents masques de protection. Les masques chirurgicaux ou ceux qui s'appellent FFP2 sont réservés aux personnels soignants et sont à usage unique. C'est-à-dire qu'on les jette après les avoir utilisés.



Je les ai vus ceux-là. Mais Papa, le sien, il est en tissu.



D'autres masques sont en tissu et doivent répondre à certaines normes, à des règles pour les fabriquer et pour qu'ils soient efficaces. On les lave à 60°C à la machine. Des couturières sont en train d'en coudre et des usines en produisent. C'est celui que doit utiliser ton papa.



Oui Julia, je crois que c'est cela.



J'entends à la télé « je me protège, je protège les autres », tu peux encore m'expliquer ce que ça veut dire ? Quand je me protège, je ne peux pas protéger les autres. Enfin, je crois.

Si j'applique bien les gestes barrières que nous venons de voir, si je respecte la distanciation physique, si je me tiens éloignée d'1 mètre de toute personne, si je ne me déplace que quand c'est autorisé...



Alors en respectant ces règles,  
*" je me protège  
et je protège les autres."*

Je crois que je comprends. Justement le confinement était là pour empêcher le virus de trop circuler. Donc quand je me protège en respectant les consignes, j'empêche le virus de trop se propager et, comme cela, je protège les autres parce que nous serons moins nombreux à l'attraper. C'est juste non ?



Exactement Petru. Tu comprends vite.



Julia, une dernière question qui me rend triste. Pourquoi on ne peut plus s'embrasser ? Maman me dit même qu'il ne faut plus faire de câlins ? C'est dur, je trouve.



Si quelqu'un à la maison est malade, il ne faut plus l'embrasser. La personne malade ne fera plus de câlins, de bisous, pas parce qu'elle est en colère ou qu'elle ne t'aime plus...



... mais parce ce qu'elle est malade et qu'elle ne veut pas que tu attrapes sa maladie.



C'est pour ça alors que ma voisine, qui a eu l'infection COVID-19, a dû rester dans sa chambre quelques temps\*, sans voir mon copain Marc, son fils.



**\*14 jours**

Oui, c'est pour cette raison. Elle a fait cela parce que dans son appartement elle avait de la place. Mais ce n'est pas toujours possible.



Comme dans les petits appartements.



Oui et donc si ce n'est pas possible, la personne qui a l'infection COVID-19 pourra aller le temps de la maladie dans une autre habitation désignée par les autorités de santé : un autre appartement ou un hôtel, par exemple.



Pour terminer, comme ton papa, si j'ai bien compris, parfois, des personnes ne peuvent pas travailler à distance et doivent se rendre au travail. Elles peuvent rencontrer des personnes risquant de les contaminer, elles doivent alors se montrer prudentes et éviter d'embrasser leurs enfants et leur famille en rentrant.

C'est toujours la phrase « je me protège, je protège les autres ». Bon je trouve que plus de bisous et de câlins, c'est quand même super dur de s'en passer.



Mais maintenant je comprends mieux. Et je te l'ai dit tout à l'heure, j'ai besoin de comprendre pour bien faire les choses. Alors moi aussi je vais tenir bon. Je te salue de loin!

J'en suis certaine, Petru. Moi aussi, basgi.



# Les gestes barrières

par Julia et Petru



DIRECTRICE DE LA PUBLICATION :  
Julie Benetti, Rectrice de la région académique de Corse

ÉCRITURE DES DIALOGUES :  
Sylvie Ferrara, Médecin conseillère technique auprès de la Rectrice  
Pôle Santé-Social  
et

Pierre-Toussaint Casabianca, Inspecteur de l'Éducation nationale  
Chargé de mission académique Maternelle, Éducation prioritaire, Formation (MEPF)

SCÉNARISATION ET MISE EN IMAGES :  
Aude André, Responsable de la communication institutionnelle  
(Crédits : Freepik)



**RÉGION ACADÉMIQUE  
CORSE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

- Mai 2020 -