

# Ti Pa Ti Pa Marivé !

## avec les gestes barrières partout et tout le temps

### Se laver les mains régulièrement

📘 📺 Ti Pa #1 Comment se laver les mains ?



à l'eau et au savon au moins 30 secondes et plusieurs fois par jour. Sans savon disponible, j'utilise une solution hydro-alcoolique.

### Au moins 1 mètre de distance

📘 📺 Ti Pa #2 La bonne distance



avec sa famille, avec ses ami.e.s, au travail et dans les lieux publics, même quand on discute ou quand on se dit bonjour. (Pas de bise, pas de poignée de main).

### Bien porter son masque

📘 📺 Ti Pa #3 Le port du masque



en couvrant le nez, la bouche et le menton.

Et surtout ne pas le jeter dans la rue !

En vidéo sur les réseaux sociaux

📘 Page @irepsreunion

📺 Chaîne IREPS REUNION

[www.lareunion.ars.sante.fr](http://www.lareunion.ars.sante.fr)



Avec la collaboration de Santé Publique France

## Ti pa #1 Comment se laver les mains ?



- 1 Commencer par bien mouiller les mains puis savonner (de préférence avec du savon liquide).
- 2 Prendre le temps de frotter les paumes, les pouces, les ongles, le dos des mains et entre les doigts.
- 3 Rincer les mains.
- 4 Sécher-les à l'aide d'un essuie-main (de préférence à usage unique).

## Ti pa #2 La bonne distance



1 mètre de distance, c'est environ 2 grands pas dans toutes les circonstances.

## Ti pa #3 Le port du masque



- 1 Se laver les mains avant de mettre son masque et après l'avoir retiré.
- 2 Mettre et enlever le masque en le prenant par les lanières.
- 3 Couvrir le nez, la bouche et le menton.
- 4 Une fois posé, éviter de le toucher.  
Après utilisation, le jeter dans une poubelle et se laver les mains. S'il est en tissu, le laver à 60° pendant 30 min.

## Pourquoi les gestes barrières ?



D'après les travaux de recherche en cours, le virus se transmet de façons différentes :

- La transmission directe par les gouttelettes émises (éternuement, parole, embrassade) d'une personne positive (porteuse du virus, avec ou sans symptôme) vers une autre.
- La transmission indirecte par des gouttelettes qui peuvent se retrouver sur des objets ou des surfaces (table, poignée de porte par exemple) autour d'une personne positive.
- Une transmission par voie aérienne n'est pas exclue.

En vidéo sur les réseaux sociaux

Page @irepsreunion  
Chaîne IREPS REUNION

[www.lareunion.ars.sante.fr](http://www.lareunion.ars.sante.fr)



Avec la collaboration de  
Santé Publique France