

# COVID-19

Pour se protéger et protéger les autres,  
une seule règle à respecter

**LA RÈGLE DES 3 M : Mains - Masque - Mètre**



## HYGIÈNE DES MAINS

Prendre une dose de solution hydro-alcoolique et frictionnez jusqu'au séchage



Ne portez pas de gants.



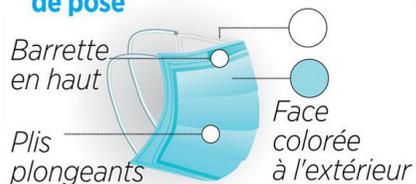
## PORT DU MASQUE

Un masque peut être porté 4 heures en couvrant bien la bouche et le nez, sans y toucher

Se laver les mains



Respecter le sens de pose



Ne toucher que les extrémités des rubans



Bien positionner le masque



Placer le côté rembourré de la barrette sur la bosse du nez

Le bas du masque sous le menton

Ajuster la bande pour le nez



⚠️ Après avoir bien positionné votre masque, ne le touchez plus



## 1 MÈTRE MINIMUM DE DISTANCIATION PHYSIQUE