



وزارة شؤون الشباب والرياضة
Ministère des Affaires de la Jeunesse
et des Sports - Tunisie

**Comité de rédaction
Sous l'égide du Ministère des Affaires
de la Jeunesse et Des Sports,**

**PROTOCOLE SANITAIRE POUR LA
PREVENTION DU COVID-19
A LA REPRISE ORIENTEE DE
L'ACTIVITE SPORTIVE**

Mai 2020

Comité de rédaction

Sous l'égide du Ministère des Affaires de la Jeunesse et Des Sports,
Ont collaboré à élaborer ce guide :

- Professeur **Mondher Mbarek** : FT Hand Ball, chef de service orthopédie- Centre de traumatologie et des grands brulés ben Arous
- Professeur **Hédi Annabi** : FT Basket Ball, Chef de service orthopédie- hopital des forces de sécurité intérieurs, la Marsa
- Dr **Ayachi Saïda**, FT Football, médecin de sport, sous-directeur -centre national de la médecine et des sciences du sport
- Dr **karim Grindy**, FT Volley ball, médecin de sport, chef du département médical -ISSEP Ksar Said
- Professeur **Mohamed Abdelkéli** : FT handball, orthopédie- Centre de traumatologie et des grands brulés Ben Arous
- Professeur **Bécher Louzir** , chef du service de pneumologie- hopital Mongi Slim la Marsa
- Professeur **Nozha Ben Salah**, pneumologue- hopital Mongi Slim La Marsa
- Professeur **Nadia Mhiri**, pneumologue- hopital mongi slim La marsa
- Professeur **Abdallah Mahdhaoui** chef du service cardiologie- hopital Farthat Hached soussse
- Dr **Youssef Mlayah**, FT karate, médecin commission médicale
- Dr **Elyès Latrach**, FT haltérophilie, médecin commission médicale
- Mr **sofiene Kasmi**, kinésithérapeute, ostéopathe FT Aviron, commission médicale
- Dr **Hayet Souir** , FT Athlétisme, médecin de sport commission médicale
- Dr **Hédi ben ahmed** : médecin spécialiste en médecine physique, president commission médicale, comité nationale olympique Tunisien
- Dr **Monia Seltene Belkhiria**, CNMSS - commission COVID – MAJES

Comité de lecture

<p>Professeur BENJEMAA Abdelmajid</p>	<p>Professeur Hanène Tiouiri Ben Aissa</p>
<p>Président du collège de médecine du travail. Chef de service de médecine du travail et de pathologies professionnelles EPS La Rabta</p>	<p>Professeur en infectiologie Chef de service des maladies infectieuses EPS La Rabta</p>
<p>Professeur Béchir Louzir</p>	<p>Professeur Abdallah Mahdhaoui</p>
<p>Professeur en pneumologie Chef du service de pneumologie EPS mongi slim la marsa</p>	<p>Professeur en cardiologie EPS farhat hached sousse Directeur du laboratoire de recherche « interactions du système cardio- pulmonaire LR14ES05</p>



PREAMBULE

Les lieux de pratique sportive sont exposés comme toute collectivité à un risque infectieux de contamination par le covid-19. La densité des pratiquants dans un même espace sportif et les contacts entre eux favorisent la contamination. S'ajoute à cela le mode aérien de la transmission du virus qui sera favorisée par l'hyperventilation et souffles expirés liés à l'effort physique. Chaque établissement sportif a la responsabilité de protection de la santé de la communauté qui lui est rattachée conformément aux dispositions du décret gouvernemental n°152-2020 du 13mars2020 qui considère que l'infection par le covid-19 est une maladie contagieuse. Il est ainsi responsable de l'application et du contrôle de la pratique des recommandations énoncées dans ce guide.

Le sportif et toute personne évoluant dans ce contexte sont tenus de respecter les recommandations relatives à la protection de la santé et de ne pas commettre d'acte ou de manquement susceptible d'entraver l'application de ces consignes sanitaires. Il doit ainsi :

- Se conformer aux recommandations de protection de la santé
- Utiliser les moyens de prévention mis à sa disposition
- Suivre les séances de sensibilisation à la prévention du covid19
- Se soumettre aux examens médicaux prescrits
- Ne pas omettre de signaler l'apparition de toute manifestation clinique.

Ce guide a été élaboré en s'inspirant du guide édité par le ministère des affaires sociales qui énonce les consignes sanitaires de reprise du travail dans les entreprises. Et enrichi par les recommandations de la commission nationale scientifique de lutte contre le corona virus.

Le présent guide est destiné aux fédérations sportives, aux clubs et à tout établissement ayant une relation avec des activités sportives pour les aider à élaborer la stratégie spécifique à leur environnement et à la discipline sportive pratiquée.

La coordination et le suivi seront assurés les fédérations sportives et par le centre national et les centres régionaux de médecine et sciences du sport.

Les recommandations qui vont suivre ont été arrêtées sur la base des connaissances disponibles à la date de publication de ce guide et peuvent évoluer en fonction de l'actualisation des connaissances et de l'évolution des données scientifiques en la matière.

La reprise dans un premier temps intéresse :

- L'élite qualifiée aux jeux olympiques 2020 et celle qui prépare la participation à des jeux qualificatifs aux JO 2020
- Les clubs de football professionnel ligues 1 et 2
- Elèves et étudiants en cursus sportif ayant des examens sportifs à passer.

Puis elle s'ouvrira progressivement aux autres catégories de pratique sportive.

Ainsi différents types de sport sont concernés :

- En plein air /en salles
- Individuel / collectif
- Sans contact / de combat (avec contact)
- Dans la mer / piscine.

I. La maladie à coronavirus Covid-19

- La transmission est interhumaine
- La contamination se fait par :
 - Voie aérienne suite à un contact étroit et prolongé avec un porteur de virus, par projection directe de gouttelettes sur le visage. (Une période \geq 15 minutes avec une distance inférieure à un mètre)
 - Contact avec des surfaces contaminées par des dépôt de gouttelettes que les mains peuvent porter au visage touchant alors les yeux, le nez ou la bouche.
 - Utilisation des mêmes ustensiles pour boire et manger.

Durée de vie du coronavirus selon la surface (new England journal of Medicine (conditions expérimentales)

Dans l'air	Jusqu'à 3h
Sur du cuivre	Jusqu'à 4h
sur du carton	Jusqu'à 24h
Sur de l'acier inoxydable	Jusqu'à 48h
Sur du plastique	Jusqu'à 72h

- **Manifestations cliniques**

Les symptômes du Covid-19 apparaissent après une période d'incubation moyenne de 5 à 6 jours
Typiquement il s'agit d'un syndrome pseudo-grippal :

- Une fièvre
 - Des signes respiratoires (toux, difficultés respiratoires)
 - Frissons
 - Asthénie, fatigabilité
 - Maux de tête
 - Douleurs musculaires et articulaires
 - Troubles digestifs
- D'autres signes ont été rapportés :
- Agueusie (perte du goût)
 - Anosmie (perte de l'odorat)

II. Rôle des intervenants :

- a. Le responsable du site ou de l'activité sportive (fédérations, clubs, salles de sport, établissement scolaire avec activité sportive, maison de jeunes, ...) doit
- i. Analyser le risque encouru par les sportifs et leurs encadreurs (entraîneurs, staff médical, administratifs) en fonction du type de sport et des locaux disponibles.
 - ii. Constituer un comité restreint de coordination qui aura pour mission de :
 1. Préparer un plan de prévention spécifique au site sportif en se basant sur ce guide et des affiches sur les mesures barrières et la technique de lavage des mains.
 2. Veiller à l'application des mesures sanitaires, contrôler et évaluer.
 - iii. Sensibiliser, former tous les intervenants et les informer sur les règles sanitaires et les gestes barrières à respecter : réunion par petits groupes, affichage, spots en boucle
 - iv. Evaluer les besoins et mettre à la disposition les ressources nécessaires (humaines, matérielles et financières)

▪ Les fournitures nécessaires sont :

- Thermomètres frontaux infra-rouge
- Masques
- Solution et gel hydro alcooliques
- Savon liquide
- Essuie-mains en papier, jetables
- Eau de javel,
- Produits détergents
- Poubelles, sacs de déchets, gants

b) Les missions du personnel médical du comité restreint :

- Assurer le conseil et écoute pour tous les sportifs et encadreurs
- Se tenir au courant des nouveautés et mises à jour du ministère de la santé
- Prévoir et animer des séances de sensibilisation sur le Covid-19 et de formation sur les mesures barrières
- Préparer les mesures à prendre en cas de suspicion d'un cas positif.
- S'assurer que ceux qui réintègrent l'activité sportive sont indemnes de toute affection liée au Covid-19
- S'assurer que la reprise du sport est compatible avec l'état de santé actuel du sportif
- Vérifier que les encadreurs sportifs ne présentent pas de maladies chroniques les exposant à des formes graves en cas d'atteinte par le coronavirus.

- Consigner des rapports quotidiens de suivi de paramètres de bonne santé pour les sportifs et leurs encadreur en cas de rassemblements.

III. Mesures barrière contre le Covid-19

a. Hygiène des mains

- i. Lavage des mains au savon
 1. Se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon
 2. Approvisionner régulièrement les points d'eau par du savon.
 3. Mettre plusieurs points d'eau à proximité des lieux de pratique sportive
 4. Chaque sportif ou encadreur doit se laver les mains
 - a. En entrant à l'espace de sport, et dès la fin de la séance
 - b. Avant de manger et après le repas
 5. Fournir les points de lavage des mains par des essuies tout jetables et des poubelles avec sac en plastic
- ii. Le Port de gants de ménage (en nitrile) est indiqué seulement pour le personnel de nettoyage.
- iii. Gels hydro alcooliques : concentration d'alcool au moins de 70%. La friction pendant 20 secondes se fait sur des mains propres et dans les espaces où il est impossible de procéder au lavage des mains par de l'eau et du savon.
- iv. Disposer de distributeurs de solutions hydroalcooliques dans les espaces éloignés des points d'eau, les salles de jeu, l'entrée des restaurants, ...
- v. Disposer de quantités suffisantes de flacons de gel hydro alcoolique pour usage individuel si besoin.

b. Hygiène respiratoire :

Le masque barrière en tissu : il permet la protection du porteur et évite la contamination de l'entourage et de l'environnement en évitant la projection des gouttelettes émises lorsque le porteur du masque tousse, éternue, parle ou souffle de l'air. Le masque est :

- Obligatoire lors des déplacements entre le lieu d'habitation et le lieu de sport pour tous les présents.
- Porté et retiré conformément à la procédure ci-après illustrée.
- La durée de port d'un masque est de 4h d'affilée et s'il y'a coupure, changer de masque.
- Doit être changé dès qu'il devient humide et s'il se déchire
- Se conformer au lavage des masques selon les recommandations du fabricant pour qu'il garde son efficacité.

- Fournir 4 masques au moins pour chaque personne : 2 pour chaque jour puis lavage et séchage et port des deux autres le jour suivant.

c. Consignes générales

- i. Tousser ou éternuer dans le creux de son coude
- ii. Se moucher avec un mouchoir jetable qui sera jeté tout de suite dans un sachet fermé puis dans une poubelle avec sachet plastique et couvercle. Par la suite hygiène des mains.
- iii. Prévoir un nombre conséquent de poubelles
- iv. Interdire de cracher sur la pelouse ou sur un terrain de jeu
- v. Ne pas se toucher le visage avec des mains non lavées dans l'immédiat ou portant des gants.
- vi. Ne boire que dans sa propre bouteille

d. Distanciation physique sur le terrain

- Conserver une distance d'au moins un mètre lors de la station debout ou marche lente
- Conserver une distance minimale de 1mètre au repos ou en marche non accélérée et de 5mètres par rapport à toute personne en activité sportive
- Eviter les contacts physiques et les duels avant d'avoir eu l'autorisation sanitaire d'entamer le travail d'équipe.
- Eviter au maximum de se faire face pendant une conversation ou pendant la pratique d'un sport
- Interdire les embrassades, les accolades et les poignées de mains
- Interdire les protestations des joueurs auprès des entraîneurs ou des arbitres
- Elargir les bancs de touche sur le terrain de jeu
- Vérifier les licences ou l'identité sur terrain et non aux vestiaires
- Les interviews aux journalistes se feront en milieu ouvert ou dans de grands espaces avec perche si possible.
- Pas de vestiaires dans les premières deux semaines de la reprise, puis mise à disposition de plusieurs vestiaires pour chaque équipe en tenant compte des précautions sanitaires de désinfection et de réduction du nombre d'utilisateurs à deux au même moment, (utilisation alternée)

e. Prévoir des sanctions en cas de non-conformité à ces recommandations

- Contrôle
- Sanctions

IV. Mesures organisationnelles :

a. Gestion des personnes :

- limiter le nombre de personnes présentes simultanément sur un site sportif en utilisant un aménagement horaire et des locaux de grande capacité d'accueil.
- Privilégier la communication, les réunions techniques et le passage de consignes avec les moyens technologiques plutôt que la présence physique.
- Privilégier les escaliers aux ascenseurs et si obligation ne pas dépasser 2 personnes à la fois et ne devront pas se faire face et portant obligatoirement les masques barrière.

Disposer d'un distributeur de gel hydroalcoolique à côté de l'ascenseur dans chaque étage.

b. Mesures préventives à l'entrée du site sportif ou du lieu d'hébergement :

- Eviter la bousculade et respecter une distance de 1 mètre entre les personnes
- recherche quotidienne de cas suspects tous les jours par une prise de la température et par la réponse à un questionnaire d'évaluation de l'état de santé.
- la personne affectée à prendre la température doit porter une protection individuelle masque et visière.

c. au niveau des vestiaires :

- Afficher consignes et règles à suivre
- éviter l'encombrement : mettre un marquage au sol distancé de 1mètre, et laisser entrer uniquement une personne pour 4m2 d'espace en même temps quand cela est autorisé.
- Accrocher les affaires personnelles au mur distancés les uns des autres de 1mètre.
- Se laver les mains à l'eau et au savon à l'entrée et sortie du vestiaire. Si eau indisponible, même processus avec du gel hydro alcoolique.
- Maintenir une ventilation naturelle des vestiaires

d. mesures préventives dans les lieux de restauration et lieux de repos :

- éviter les files rapprochées et procéder au traçage au sol distancé de 1mètre entre les sportifs.
- servir les repas pour des petits groupes au même moment. Le nombre dépend de l'espace sachant qu'il faut prévoir des places assises distancées de sorte à respecter au moins un mètre linéaire entre deux sportifs avec disposition croisée des chaises de telle façon que chaque joueur se place devant une chaise vide.
- placer un distributeur de gel hydro alcoolique à l'entrée du restaurant.
- équiper les blocs sanitaires par du savon et du papier essuie main jetable
- mettre des poubelles avec des sacs en plastique près des lavabos

- se laver les mains avant de retirer son masque et le placer dans un sachet propre
- se laver les mains avant de boire et de manger
- les repas seront servis en unité et pas de self-service
- ne pas échanger tasses, verres, assiettes, cuillères couteaux fourchettes.
- nettoyer le sol et les surfaces par de l'eau javellisée après la sortie de chaque groupe
- Nettoyage quotidien des poignées de porte et des fenêtres robinets....
- Maintenir aérés les locaux

e. Hygiène environnement

- Eviter de partager du matériel d'entraînement
- Le sportif doit nettoyer le matériel sportif ou l'équipement qu'il a utilisé avec une solution désinfectante avant et après utilisation.
- Nettoyer et désinfecter le lieu de pratique sportive surtout en salle fermée avant la première séance, et toutes les deux heures si utilisation alternée.
- Pour la désinfection utiliser eau de javel 12° diluée à raison de 1 dose d'eau de javel / 9 doses d'eau.
- le processus de désinfection : régler vaporisateur sur jet à grosses gouttes.
- Aérer en créant un courant d'air après chaque opération de désinfection.
- Equiper les lavabos et blocs sanitaires d'eau courante, savon, essuie mains jetables, poubelles avec couvercle, intérieur sacs en plastique.
- Désinfecter les toilettes et notamment le bord des cuvettes après chaque usage
- Former les agents de nettoyage et les équiper de moyens de protection

f. ventilation des locaux :

- aérer en continu les salles de pratique d'activité sportive en ouvrant les portes et fenêtres lorsqu'elles seront ré-ouvertes.
- si la ventilation mécanique existe, la mettre en marche en ouvrant les fenêtres pour le renouvellement de l'air lorsque la salle est fermée pour nettoyage et désinfection.
- Si les salles sont climatisées, utiliser le traitement de l'air extérieur et ne pas faire de recyclage de l'air ambiant.

g. interaction avec le milieu extérieur :

- ne pas autoriser l'accès des sites d'entraînement ou salles de sport aux spectateurs ou accompagnants (famille, amis, ...) ou toute personne n'ayant pas de rôle actif à jouer dans le déroulement de la séance de sport.
- ne pas autoriser l'entrée de spectateurs ni pendant les entraînements ni pour les matchs jusqu'à disparition du risque de contamination et extinction de l'épidémie dans notre pays.
- Au besoin installer des barrières en polycarbonate ou en verre dans certains postes comme la présentation des repas ou autre service de proximité.

V. Transport des sportifs :

1. si le bus est assuré par l'organisateur du rassemblement sportif

- Prévoir un nombre suffisant de bus
- Tous les sportifs doivent être assis avec une place vide à côté, donc remplir à moitié la capacité assise du bus.
- Eviter la bousculade lors de la montée et descente du bus en respectant la distance un mètre entre les sportifs lors de l'entrée ou sortie du bus.
- Se frictionner les mains avant l'embarquement en bus
- Port obligatoire du masque dans le bus
- Eviter la climatisation pendant le trajet et recourir à la ventilation naturelle (fenêtres ouvertes)
- Désinfecter les bus (sols, chaises, piliers, poignées de portes, accoudoirs, ...) et les aérer avant et après chaque action de transport
- Désinfecter plusieurs fois par jour le tableau de bord, le volant, et l'entourage du chauffeur.

2. si le moyen de transport est individuel,

- porter le masque
- Pas plus de 2 personnes en voiture
- une seule personne par vélo ou motorcycle

3. si usage de transport public :

- Port du masque obligatoire
- se conformer aux mesures barrières.
- et règles d'hygiène avant, pendant et dès sortie du véhicule

VI. CONDITIONS DE REPRISE

Avant de réintégrer la vie sportive active, le sportif **d'élite** est évalué médicalement par son médecin référent pour vérifier l'absence de signes faisant suspecter une infection Covid-19, cette évaluation se base sur :

- La vérification de son état de santé par un questionnaire médical et par des **tests RT-PCR** en concertation avec le ministère de la santé à **J0 et J10 puis j24 puis j38**, tant que les activités compétitives collectives se prolongent dans le temps.
- Les résultats des tests conditionneront la poursuite des activités sportives ou le retrait du sujet pour intégrer le circuit covid+ en coordination avec l'observatoire national des maladies nouvelles et émergentes.
- La vérification de l'état d'aptitude du sportif selon les dispositions sanitaires de l'encadrement des sportifs de haut niveau en rapport avec la pratique sportive.
- Signature du sportif d'un engagement à se conformer aux règles mentionnées dans ce protocole de prévention du COVID et informer son staff médical de tout problème de santé.
- Engagement signé des clubs à fournir les moyens nécessaires à la prévention et veiller à leur application.

A/ La reprise des activités sportives nécessite une préparation physique préalable de 4 à 6 semaines pour retrouver l'état de forme sportive et éviter le risque de blessures.

Un sportif qui arrête les entraînements en fin de saison, se met en période de récupération et met au repos son organisme qui a été sollicité en pente croissante pendant une longue saison sportive.

Cependant, l'interruption due à la pandémie du COVID19 est venue perturber la cadence d'entraînements et de compétitions en son milieu.

Pour cela la reprise des compétitions et/ou d'un niveau élevé d'entraînements ne sera possible qu'après une préparation physique adaptée. Cette période dépendra du niveau athlétique individuel et de la préservation ou pas d'un entraînement personnel pendant la période de confinement.

Les sportifs professionnels et les membres de l'élite nationale qui ont maintenu l'entretien régulier de la forme physique pourront écourter cette phase de préparation.

A noter que durant la première semaine de reprise l'intensité de l'effort ne doit pas dépasser 80% de la fréquence maximale théorique

Pour l'élite et les joueurs professionnels, ils peuvent réintégrer leurs lieux de stage et respecter la durée de 7 à 14 jours d'entraînements individuels sans contacts dans le respect des mesures strictes de prévention puis démarrer les entraînements en groupe pour les sports collectifs ou de contact après résultats des tests RT-PCR négatifs.

B/ La surveillance clinique se fera par un personnel médical ou para médical

La surveillance portera sur la prise biquotidienne de température et le recueil des réponses au questionnaire qui sera rempli tous les jours par tous les participants.

La surveillance médicale doit être numérique.

Les données recueillies seront transmises au médecin responsable qui doit garder la traçabilité de tout l'historique.

Pour la prise de température, privilégier un thermomètre frontal infra rouge, ou à défaut chaque personne aura son propre thermomètre à mercure.

VII. Conduite à tenir lors de la suspicion d'un cas de contamination covid-19

Voir diagramme décisionnel ONME

- Isoler le sportif dans un lieu dédié à cet effet et lui faire porter un masque chirurgical
- La personne qui se charge de la mise en isolement et de l'accompagnement du sportif suspect jusqu'à son transfert dans une structure dédiée doit porter un masque FFP2 et des gants
- Alerter le médecin responsable, la direction régionale de la santé ou alerter le SAMU si signes cliniques de gravité associés.
- Arrêter le stage ou les compétitions et garder les participants en confinement, le temps que le ministère de la santé décide de la reprise ou pas en fonction des résultats des tests (confirmation COVID ou pas)
- Informer l'entourage du risque de contamination en attendant les résultats des tests et examens médicaux et d'alerter s'ils ont le moindre signe suspect
- En cas de positivité du Test : Identifier les personnes ayant été en contact direct avec le sportif suspect et communiquer leur nom et coordonnées aux services compétents du ministère de la santé pour complément d'investigation
- Attendre 6h avant de nettoyer le local supposé ayant abrité un sujet infecté. Personnel de nettoyage muni des protections nécessaires.

VIII. Cas particuliers

pour les salles de sport:

- Veiller à réduire le nombre de sportifs en même temps en fonction de la surface de la salle, à raison de 01 sportif par 6 m²

- Baliser un espace d'entraînement avec 4 mètres de chaque côté de la machine, avec au mieux une structure légère de séparation de 2.5m de hauteur.
- Désinfecter les surfaces d'entraînement trois fois par jour : au démarrage, à la fermeture de mi-journée et à la fin de la journée. La fermeture de mi-journée sera de 2heures au moins.
- Mettre en place un système d'aspiration pour extraction d'air de la salle et ouverture pour apport d'air frais extérieur sans aucune re-circulation
- les sportifs doivent prendre eux même chez eux leur température et s'engagent à ne pas se présenter a la salle de sport si leur température dépasse 37.5°c
- Respect de toutes les règles sanitaires déjà citées dans le cadre de leur exercice.
- Les sportifs ne doivent pas se faire face
- Le sportif doit ramener deux sacs en plastique : un pour déposer ses vêtements de ville et un second pour les habits d'entraînement fermé hermétiquement et mis aussi dans le premier sachet vidé. Ceci lorsque les autorités sanitaires autoriseront de nouveau l'utilisation des vestiaires.
- Désinfecter les postes d'exercice sportif avant et après chaque utilisation (vélos, barres d'appuis, tapis roulants, haltères, ballons, tapis de sol, stations de Pilates,)
- Interdire les exercices collectifs (aérobic, danse,)
- Aérer les salles en continu par des ouvertures croisées assez larges
- Aménager les blocs sanitaires comme déjà décrit
- Fermer les vestiaires dans un premier temps.

ANNEXES

La grille de suivi de santé

	Oui	Non
Température sup 37.8°		
Toux		
Difficultés respiratoires		
Diarrhée		
Maux de tête		
Douleurs aux articulations		
Perte d'odorat		
Perte d'appétit		
Fatigue anormale		
As-tu été en contact récent avec une personne qui s'est avérée COVID+ ?		

Schéma port et retrait des masques



Protocole de désinfection d'un local infecté :

Débuter après 6h du départ de la personne suspecte de contamination

Equiper le personnel de nettoyage de :

- Gants de ménage résistants
- Masque chirurgical
- Visière
- Tablier en plastique
- Bottes

Désinfection sol et surfaces :

- nettoyer par un produit détergent
- rincer à l'eau
- laisser sécher
- désinfecter les sols et surfaces à l'eau de javel^{12°}, dilution 1pour10
- désinfecter le manche de la raclette utilisée
- désinfecter les serpillères et le linge utilisé

Schéma disposition des tables dans les lieux de repas



Schéma lavage des mains



- Mouiller les mains abondamment
- Appliquer suffisamment de savon pour recouvrir toutes les surfaces des mains et frictionner :
- Paume contre paume par mouvement de rotation,
- le dos de la main gauche avec un mouvement d'avant en arrière exercé par la paume droite, et vice versa,
- les espaces interdigitaux paume contre paume, doigts entrelacés, en exerçant un mouvement d'avant en arrière,
- les dos des doigts en les tenant dans la paume des mains opposées avec un mouvement d'aller-retour latéral,
- le pouce de la main gauche par rotation dans la paume refermée de la main droite, et vice versa,
- la pulpe des doigts de la main droite par rotation contre la paume de la main gauche, et vice versa,
- Rincer les mains à l'eau,
- sécher soigneusement les mains avec une serviette à usage unique,
- fermer le robinet à l'aide de la serviette.
- Les mains sont prêtes pour le soin.

Schéma mode de la friction par du gel hydro alcoolique

Comment ?

UTILISER LA FRICTION HYDRO-ALCOOLIQUE POUR L'HYGIENE DES MAINS !
PRÉFÉRER LES MAINS AU SAVON ET À L'EAU LORSQU'ELLES SONT VISIBLEMENT SOUILLEES

⌚ Durée de la procédure : 20-30 secondes.



- empir la paume d'une main avec le produit hydro-alcoolique, recouvrir toutes les surfaces des mains et frictionner :
- Paume contre paume par mouvement de rotation,
- le dos de la main gauche avec un mouvement d'avant en arrière exercé par la paume droite, et vice versa,
- les espaces interdigitaux paume contre paume, doigts entrelacés, en exerçant un mouvement d'avant en arrière,
- les dos des doigts en les tenant dans la paume des mains opposées avec un mouvement d'aller-retour latéral,
- le pouce de la main gauche par rotation dans la paume refermée de la main droite,
- la pulpe des doigts de la main droite par rotation contre la paume de la main gauche,
- Une fois sèches, les mains sont prêtes