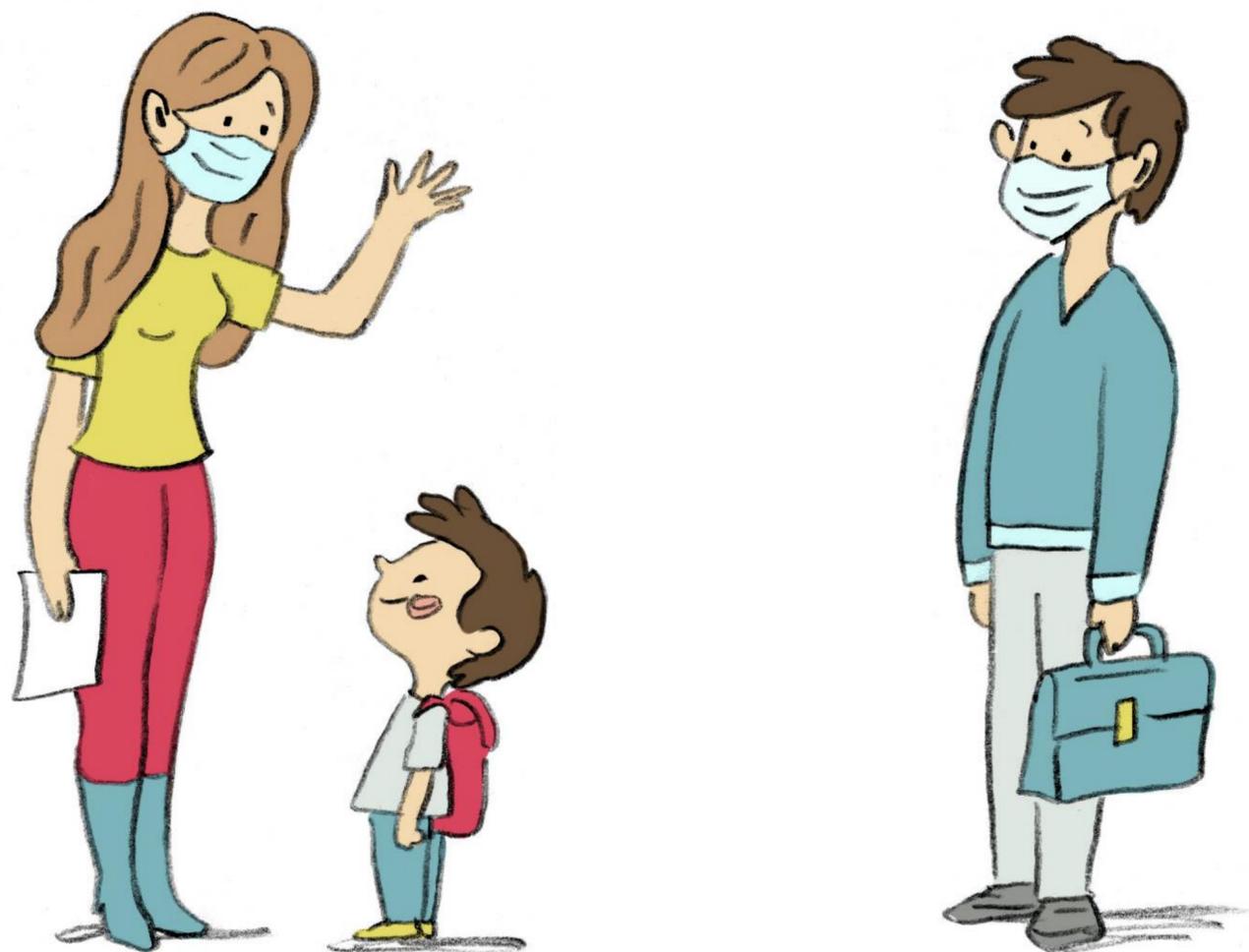


# On retourne en classe !

Les "gestes barrières" contre le **CORONAVIRUS** ?



# Qu'est ce que le CORONAVIRUS ?



**C'EST QUOI ?**  
Un virus **très contagieux** qui circule en ce moment dans plusieurs pays du monde. C'est un microbe, donc absolument invisible à l'œil nu.

**COMMENT ÇA S'ATTRAPE ?**  
Tu peux l'attraper si une **personne malade éternue ou tousse près de toi sans se protéger la bouche**. Le virus peut aussi rester plusieurs heures sur des objets. Si tu l'attrapes, ne t'inquiète pas, on s'occupera de toi jusqu'à ce que tu sois guéri.

**COMBIEN DE TEMPS ÇA DURE ?**  
En général, les personnes malades guérissent en **quelques jours avec du repos et un traitement**. Pour mieux se protéger du virus, il faut que l'on reste tous à la maison **pendant au moins deux semaines**.

**ÇA FAIT QUOI ?**  
Le coronavirus fait **tousser, éternuer**, il donne **de la fièvre, de la fatigue** et peut parfois provoquer des **difficultés à respirer**.

© Illustrations : F. Kucia - Création Éditions spéciales Play Bac



## Comment me protéger ? Comment protéger les autres ?



MINISTÈRE  
DES SOLIDARITÉS  
ET DE LA SANTÉ

Liberté  
Égalité  
Fraternité

# CORONAVIRUS

## Les 6 gestes pour me protéger et protéger les autres

Texte : Pauline Payen, illustration : Jérôme Anfré, maquette : Lucie Parkes



# CORONAVIRUS

## Les 6 gestes pour me protéger et protéger les autres

- 1 Je me lave les mains :** en rentrant chez moi, avant et après chaque repas. Et quand je vais à l'école, en arrivant et à chaque récréation.  

- 2 Je verse du savon sur mes mains mouillées et je frotte les paumes, le dos de ma main et les poignets pendant plusieurs secondes.**  

- 3 Je frotte bien entre les doigts en embrassant mes mains.**  

- 4 Je frotte chaque doigt en tournant ma main autour.**  

- 5 Je nettoie mes ongles en les frottant contre ma paume.**  

- 6 Après avoir rincé mes mains, je les essuie avec un essuie-mains jetable ou je les laisse bien sécher à l'air libre.**  


**3 Je toussote et j'éternue dans mon coude, mon poignet, mon bras, mes manches.**  
Que j'éternue en toussant ou en éternuant, respirez sur ma main, et je dépose des microbes partout!

**4 Je ne partage pas mes jouets, mes cahiers, mes stylos, mes livres, mes vêtements, mes chaussures, mes mouchoirs de poche, mes lunettes ou d'autres objets touchés, donc je ne suis pas protégé.**

**5 J'évite les salutations comme les bisous, les poignées de main, les accolades.**  
On peut se dire "Salut" à l'école. Et attention aux personnes qui toussent, éternuent, ont des éternuements, des éternuements.

**6 J'évite les rassemblements et je les joins immédiatement après utilisation.**  
Je ne les garde pas dans ma poche! Je les jette immédiatement après utilisation.

# 1

**Je me lave les mains :** en rentrant chez moi, avant et après chaque repas. Et quand je vais à l'école, en arrivant et à chaque récréation.



**CORONAVIRUS**  
**Les 6 gestes pour me protéger**  
**et protéger les autres**

- 1 Je me lave les mains :** en rentrant chez moi, avant et après chaque repas, si quelqu'un va à l'école, en arrivant et à chaque récréation.  

  - 1 Je verse du savon sur mes mains mouillées et je frotte les paumes, le dessus des mains et les poignets pendant plusieurs secondes.
  - 2 Je frotte bien entre les doigts en embrassant mes mains.
  - 3 Je frotte chaque doigt en tournant ma main autour.
  - 4 Je nettoie mes ongles en les frottant contre ma paume.
  - 5 Après avoir rincé mes mains, je les essuie avec un essuie-mains jetable ou je les laisse bien sécher à l'air libre.
- 2 Éviter de me toucher les yeux, le nez et la bouche.**  
 Facile à dire, mais c'est difficile de se retenir, car c'est un réflexe : en moyenne, on se touche le visage 3000 fois par jour !
- 3 Je toussote et j'éternue dans mon coude, dans mon poignet, dans mon mouchoir.**  
 Que j'éternue en toussant, en alternant respectivement sur ma main, et je dispose des mouchoirs partout !
- 4 Je ne partage pas mes objets personnels :** comme les stylos, les verres, les gourdes, les lunettes, les hochets, les jouets, les manettes de console, mais aussi tout ce qui me touche, donc je ne suis pas propre.
- 5 J'évite les personnes malades**  
 Plus je suis loin des personnes malades, plus je suis en sécurité. On peut se dire "Salut" à un passant. Et attention aux personnes âgées, très vulnérables.
- 6 J'évite les personnes malades**  
 et je les jette immédiatement après utilisation. Je ne les garde pas dans ma poche ! Je me lave les mains après, et bien mouche.



**2**

**J'évite de me toucher les yeux, le nez et la bouche.**

Facile à dire, mais c'est difficile de se retenir, car c'est un réflexe : en moyenne, on se touche le visage 3000 fois par jour !



**CORONAVIRUS**  
**Les 6 gestes pour me protéger**  
**et protéger les autres**

- 1 Je me lave les mains :** en rentrant chez moi, avant et après chaque repas, Et quand je vais à l'école, en arrivant et à chaque récréation.
- 2 Éviter de me toucher :** le nez, la bouche, les yeux. Facile à dire, mais c'est difficile de se résister, car c'est un réflexe. En moyenne, on se touche le visage 1500 fois par jour!
- 3 Je tousse et j'éternue :** en me couvrant la bouche et le nez avec le pli de mon coude. Sinon, les microbes que j'expulse en toussant ou en éternuant restent sur ma main, et je dépose des microbes partout!
- 4 Éviter de partager :** des objets personnels comme les stylos, les verres, les chaussures, les lunettes, les jouets, les manettes de console, les écouteurs d'ordinateur ou les casques de jeu vidéo, etc.
- 5 Éviter les salutations :** Plus de bises ou de poignées de main. On peut se dire "Salut" à distance. Et attention aux personnes âgées, très vulnérables.
- 6 Après avoir été malade :** je les essuie avec un essuie-tout jetable ou je les lave bien à l'eau chaude à l'air libre.

**3**

**Je tousse et j'éternue en me couvrant la bouche** avec le pli de mon coude. Sinon, les microbes que j'expulse en toussant ou en éternuant restent sur ma main, et je dépose des microbes partout!



**CORONAVIRUS**  
**Les 6 gestes pour me protéger et protéger les autres**

- 1 Je me lave les mains :** en rentrant chez moi, avant et après chaque repas, Et quand je vais à l'école, en arrivant et à chaque récréation.
- 2 Éviter de me toucher :** le nez, les yeux, la bouche. Facile à dire, mais c'est difficile de se résister, car c'est un réflexe. En moyenne, on se touche le visage 1000 fois par jour!
- 3 Je touche et j'évite :** les poignées de portes, les boutons d'ascenseur, les boutons de litière, les boutons de la machine à laver, les boutons de la machine à café, les boutons de la machine à laver, les boutons de la machine à café, les boutons de la machine à laver, les boutons de la machine à café.
- 4 Je n'échange pas :** comme les stylos, les verres, les gourdes, les couverts, les téléphones, les manettes de console, les manettes de console, les manettes de console, les manettes de console.
- 5 J'évite les salivaires :** Plus le bibe est de plastique, plus il est contaminé. On peut se dire "Salut à toi !" et se parler. Et attention aux personnes âgées, très vulnérables.
- 6 J'évite les mouchoirs :** et je les jette immédiatement après utilisation. Je ne les garde pas dans ma poche! Je me lave les mains après, et bien sûr, je les mouchoirs.



**4**

**Je n'échange pas des objets**  
 comme les stylos,  
 les verres, les gourdes,  
 les couverts,  
 les téléphones,  
 les manettes de console...  
 Moi ou quelqu'un d'autre  
 les a touchés, donc  
 ils ne sont pas propres.



Les 6 gestes pour me protéger et protéger les autres

**1 Je me lave les mains :** en rentrant chez moi, avant et après chaque repas. Et quand je vais à l'école, en arrivant et à chaque récréation.

**2 Je frotte bien entre les doigts** en embrassant mes mains.

**3 Je frotte chaque doigt en tournant** ma main autour.

**4 Je nettoie mes ongles** en les frottant contre ma paume.

**5 Après avoir rincé mes mains,** je les essuie avec un essuie-mains jetable ou je les laisse bien sécher à l'air libre.

**1 Éviter de me toucher** le nez, la bouche, les yeux.

**2 Éviter de me toucher** le nez, la bouche, les yeux. Facile à dire, mais c'est difficile de se résister, car c'est un réflexe. En moyenne, on se touche le visage 1000 fois par jour!

**3 Je toussote et j'éternue** en me couvrant le nez et la bouche avec le pli de mon coude, mon bras, mon mouchoir.

**4 Je ne partage pas** mes objets personnels comme les stylos, les verres, les gourdes, les livres, les cahiers, les jouets, les jouets de construction, les jouets de cuisine, les jouets de sport, les jouets de jeu.

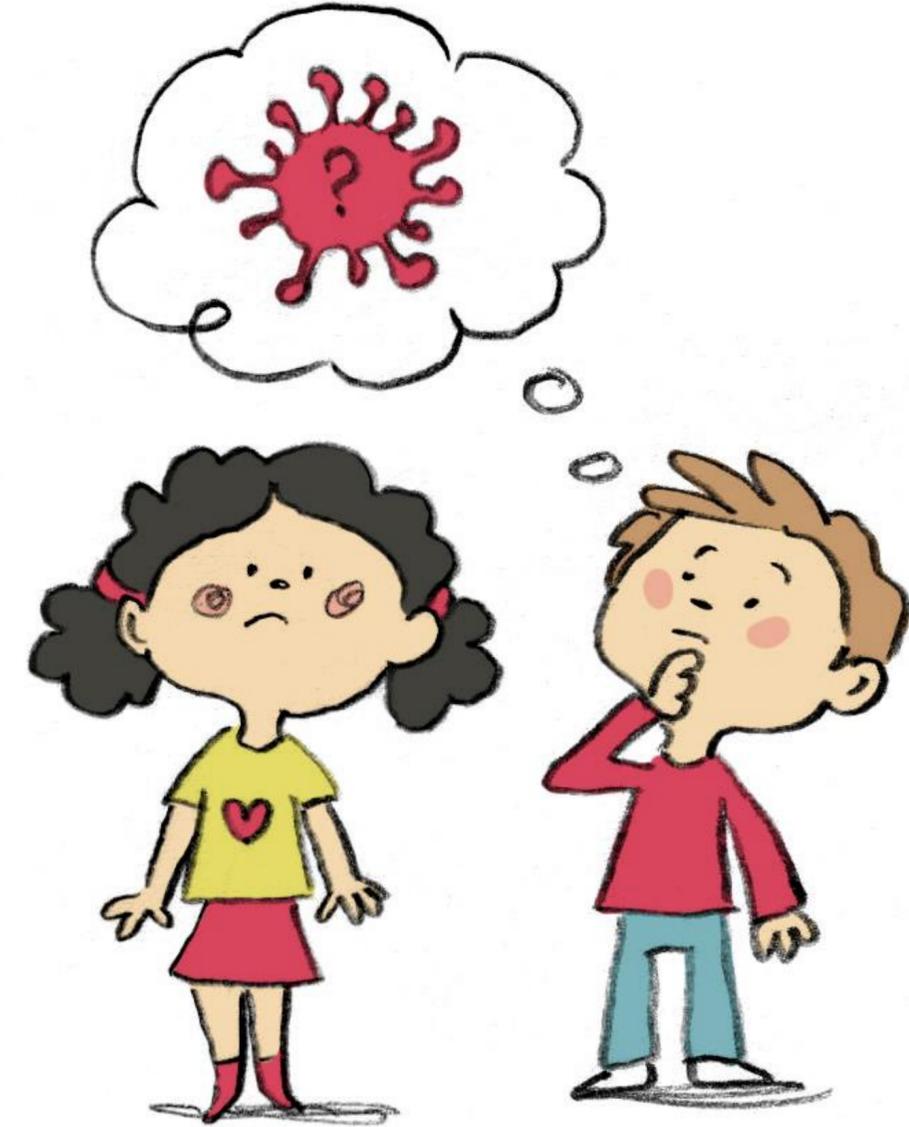
**5 J'évite les salutations** comme la bise et je les jette immédiatement après utilisation. On peut se dire "Salut" à voix haute. Et attention aux personnes âgées, très vulnérables.

**6 J'évite les salutations** comme la bise et je les jette immédiatement après utilisation. On peut se dire "Salut" à voix haute. Et attention aux personnes âgées, très vulnérables.

J'utilise des mouchoirs en papier et je les jette immédiatement après utilisation. Je ne les garde pas dans ma poche! Je me lave les mains après m'être mouché.

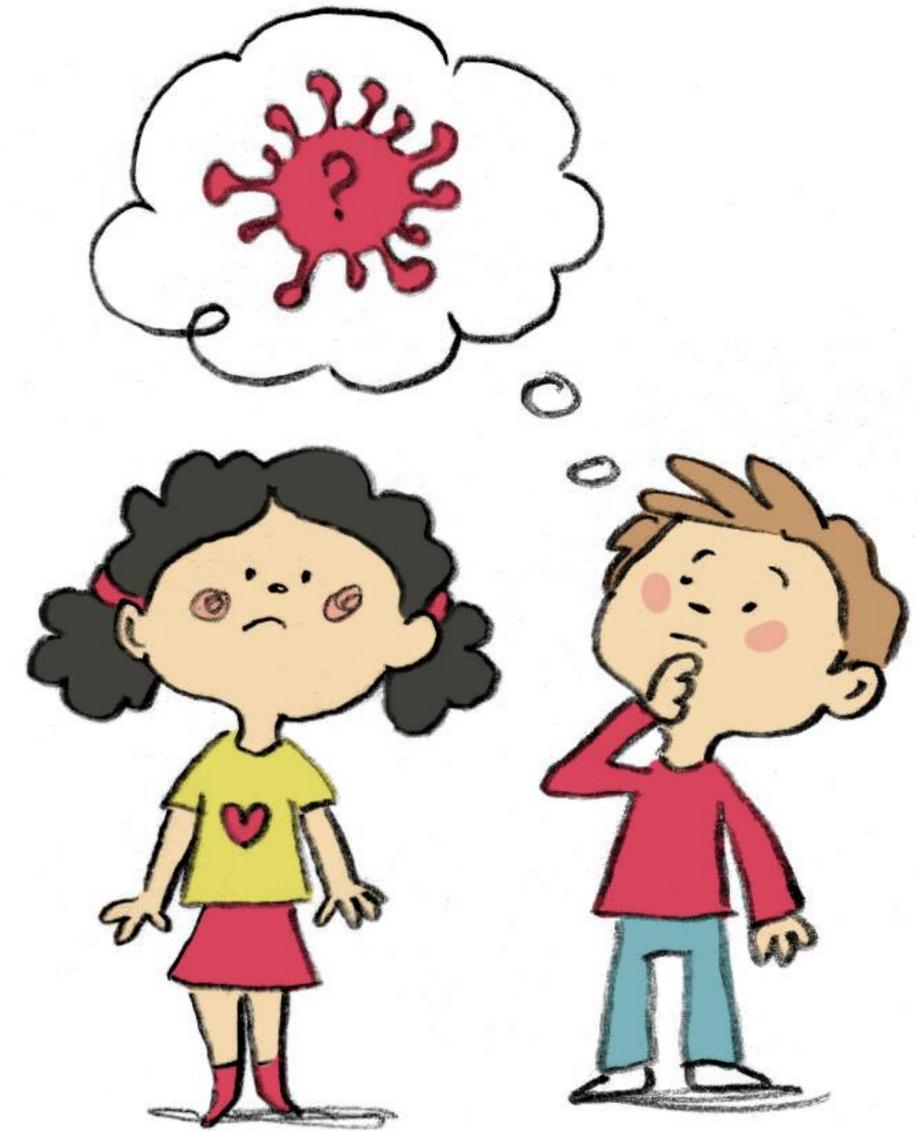
6

# Comment on se protège et on protège les autres du **CORONAVIRUS** ?



**Pour les plus grands**

# Comment on se protège et on protège les autres du **CORONAVIRUS** ?



Pour les plus petits



# On se lave les mains...comment ?



# On se lave les mains... quand ?



Dès l'arrivée à l'école

Avant d'entrée en classe

Avant et après le passage aux toilettes

Avant et après la récré

Avant et après le repas

Après s'être mouché, avoir toussé ou éternué

Le soir avant de partir et à l'arrivée au domicile

# On se mouche... on jette son mouchoir



ATCHOUM!



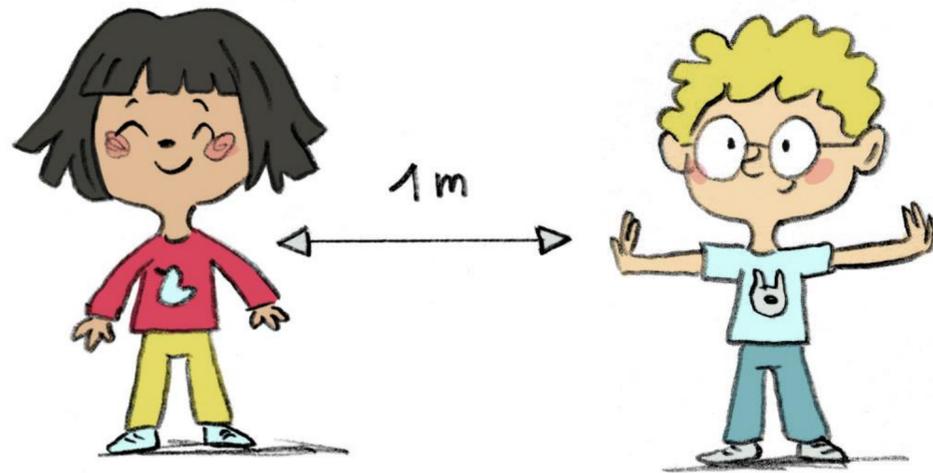
on éternue ou tousse dans  
son coude

Bayard Jeunesse Animation

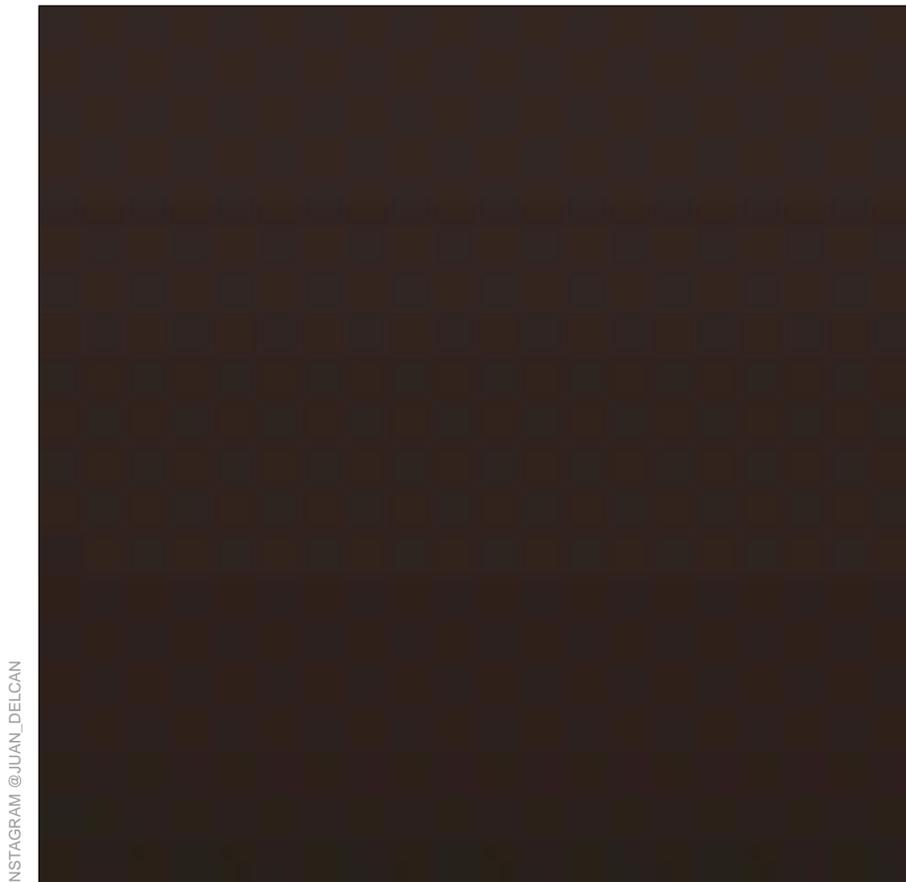
présente

avec la participation de  
francetélévisions

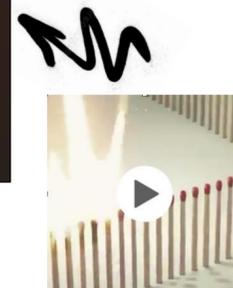
# On met de la distance...



...dans les couloirs

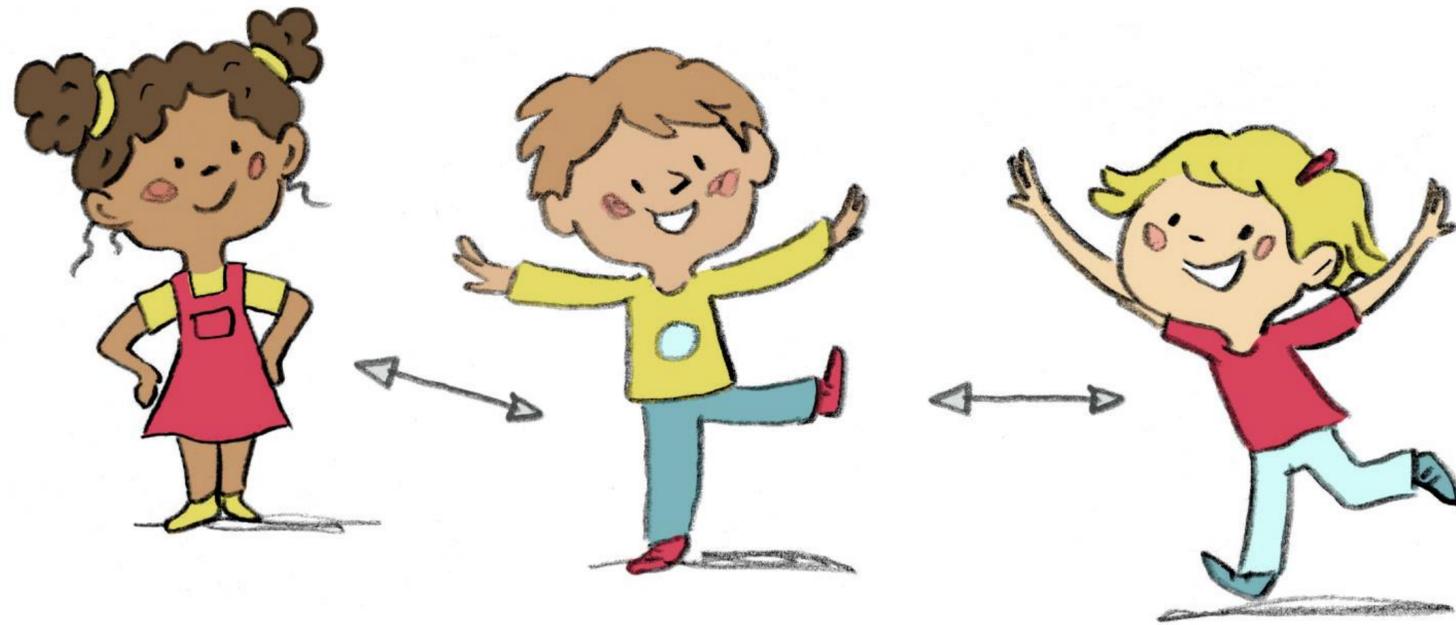


INSTAGRAM @JUAN\_DELCAN



Pour les plus grands, un artiste explique à sa manière les gestes barrières...

**on met aussi de la distance... en récréation...**



**...aux toilettes**



**...en classe...**



# Ailleurs aussi, on retourne en classe...



[Vidéo réalisée par le gouvernement de la Nouvelle-Calédonie](#)

# Les gestes barrières... d'autres ressources

Descriptif de la ressource	Lien	Type de ressources (affiche, livret, séquence, vidéo, etc)	Niveaux de classe
<b>C'est quoi le coronavirus ou Covid19 ?</b>	<a href="https://www.lumni.fr/video/cest-quoi-le-coronavirus-ou-covid-19#containerType=folder&amp;containerSlug=coronaviruses">https://www.lumni.fr/video/cest-quoi-le-coronavirus-ou-covid-19#containerType=folder&amp;containerSlug=coronaviruses</a>	Vidéo « un jour, une actu » 1'42	cycles 2 et 3
<b>Le coronavirus expliqué aux enfants</b>	<a href="http://www.gallimard-jeunesse.fr/Actualites/A-la-une/Le-coronavirus-explique-aux-enfants">http://www.gallimard-jeunesse.fr/Actualites/A-la-une/Le-coronavirus-explique-aux-enfants</a>	Album jeunesse téléchargeable gratuitement	cycles 2 et 3
<b>site internet : des ressources illustrées téléchargeables.</b> "Les planches CoCo le Virus abordent chaque fois un thème différent qui suit l'évolution de la crise ou qui répond aux questions que soulèvent les enfants lecteurs." libre de droit et diffusables	<a href="https://www.cocovirus.net/">https://www.cocovirus.net/</a> <a href="https://www.cocovirus.net/post/op%C3%A9ration-rentre%C3%A9e-scolaire-1-6">https://www.cocovirus.net/post/op%C3%A9ration-rentre%C3%A9e-scolaire-1-6</a> dossier de ressources thématiques pour la rentrée scolaire en partenariat avec les CHU de Bordeaux et des médecins libéraux.	BD illustrées... sur des thématiques liées à l'épidémie (émotions, confinement, virus...)	cycles 2 et 3
<b>Cité des sciences : réponses à des questions d'enfants sur la crise sanitaire</b>	<a href="http://www.cite-sciences.fr/fr/au-programme/lascienceestla/coronavirus-questions-denfant/">http://www.cite-sciences.fr/fr/au-programme/lascienceestla/coronavirus-questions-denfant/</a>	Questions/ réponses	cycles 2 et 3
<b>Apprendre les gestes barrières à la maison et à l'école – Hôpital Robert Debré Paris</b>	<a href="https://www.pedopsydebre.org/post/comment-r%C3%A9ussir-son-d%C3%A9confinement-l-apprentissage-des-gestes-barri%C3%A8res-aux-enfants">https://www.pedopsydebre.org/post/comment-r%C3%A9ussir-son-d%C3%A9confinement-l-apprentissage-des-gestes-barri%C3%A8res-aux-enfants</a>	Fiche pratique avec conseil, liens – avec un angle « anticiper avant retour à l'école »	tous
<b>Ageem gestes barrières</b>	<a href="https://delecolealamaison.ageem.org/les-gestes-barrieres/">https://delecolealamaison.ageem.org/les-gestes-barrieres/</a>	affiche	cycle 1
<b>Ageem gestes barrières</b>	<a href="https://delecolealamaison.ageem.org/les-gestes-barrieres-chanson/">https://delecolealamaison.ageem.org/les-gestes-barrieres-chanson/</a>	chanson	cycle 1

<b>clip vidéo : les gestes barrières “chorégraphiés”</b>	<a href="https://www.ameli.fr/rhone/assure/sante/themes/gestes-barrieres/pourquoi-adopter-les-gestes-barrieres">https://www.ameli.fr/rhone/assure/sante/themes/gestes-barrieres/pourquoi-adopter-les-gestes-barrieres</a>	clip vidéo 1'	cycles 2 et 3
<b>Comment se protéger du coronavirus ? Gestes barrières</b>	<a href="https://www.lumni.fr/video/comment-se-protger-du-coronavirus#containerType=folder&amp;containerSlug=coronavirus">https://www.lumni.fr/video/comment-se-protger-du-coronavirus#containerType=folder&amp;containerSlug=coronavirus</a>	Vidéo « un jour, une actu » 1'42 Gestes barrières dans le contexte confinement	cycles 2 et 3
<b>Expliquer les gestes barrières aux enfants</b>	<a href="https://www.bayard-jeunesse.com/infos/actualites/coronavirus-et-gestes-barriere-expliques-aux-enfants/">https://www.bayard-jeunesse.com/infos/actualites/coronavirus-et-gestes-barriere-expliques-aux-enfants/</a>	Lexique, affiche	cycles 2 et 3
<b>Chanson proposée par le chanteur belge jeunesse Gibus pour apprendre les gestes barrières</b>	<a href="https://www.rtf.be/vivacite/emissions/detail_luxembourg-matin/accueil/article_apprendre-en-chanson-les-gestes-barrieres-aux-plus-petits?id=10479504&amp;programId=5588">https://www.rtf.be/vivacite/emissions/detail_luxembourg-matin/accueil/article_apprendre-en-chanson-les-gestes-barrieres-aux-plus-petits?id=10479504&amp;programId=5588</a>	Chanson 2'30"	cycles 2 et 3
<b>Défi “Comment chasser les mauvais microbes?” (contient affiches lavage de main, propositions de défi “paillettes”/ lavage de mains et action du savon)</b>	<a href="https://www.google.com/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=2&amp;ved=2ahUKEwieh8za65npAhUI8BoKHSnIA5kQFjABegQIBRAB&amp;url=https%3A%2F%2Fwww.fondation-lamap.org%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2Fupload%2Fmedia%2Fcomm%2Fdefis%2F3-9ans_Lavage%2520des%2520mains_microbes.pdf&amp;usg=AOvVaw2IQbXcSpf4ltw0TPj9YbhK">https://www.google.com/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=2&amp;ved=2ahUKEwieh8za65npAhUI8BoKHSnIA5kQFjABegQIBRAB&amp;url=https%3A%2F%2Fwww.fondation-lamap.org%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2Fupload%2Fmedia%2Fcomm%2Fdefis%2F3-9ans_Lavage%2520des%2520mains_microbes.pdf&amp;usg=AOvVaw2IQbXcSpf4ltw0TPj9YbhK</a>	défi sciences La main à la pâte	tous cycles
<b>Comptine du lavage des mains: un animal par étape proposée par la CERPEA</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YGFInacOOqA">https://www.youtube.com/watch?v=YGFInacOOqA</a>	Comptine 2'15"	cycle 1
<b>Album “Lave-toi les mains !” Tony Ross</b>	<a href="http://www.gallimard-jeunesse.fr/Catalogue/GALLIMARD-JEUNESSE/Folio-Cadet-Premieres-lectures/Lave-toi-les-mains">http://www.gallimard-jeunesse.fr/Catalogue/GALLIMARD-JEUNESSE/Folio-Cadet-Premieres-lectures/Lave-toi-les-mains</a>	Conseil littérature de jeunesse	cycles 1 et 2

<b>Lavage des mains, hygiène</b>	<a href="http://mangerbouger.passerelles.info/ecole/guide-de-lenseignant/module-cycle-1-2/sequence-2/">http://mangerbouger.passerelles.info/ecole/guide-de-lenseignant/module-cycle-1-2/sequence-2/</a>	séquence sciences "Manger, bouger pour ma santé" Passerelle info - séance « lavage des mains » conçue avant l'épidémie, à adapter aux règles sanitaires actuelles	cycles 1 et 2
<b>Liste de littérature de jeunesse/ hygiène</b>	<a href="http://usep-herault.com/pedagogie/sante/OUTILS/Litterature-jeunesse/hygiene.html">http://usep-herault.com/pedagogie/sante/OUTILS/Litterature-jeunesse/hygiene.html</a>	Conseils en littérature de jeunesse	cycles 2 et 3
<b>Lavage des mains : à quoi ça sert de se laver les mains?</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YR6OPhcKWfg">https://www.youtube.com/watch?v=YR6OPhcKWfg</a>	Vidéo « un jour, une actu » 1'42	cycles 2 et 3
<b>vidéo, par une journaliste du Monde bien illustrée, sur l'intérêt et les bon gestes en matière de lavage des mains</b>	<a href="https://www.lemonde.fr/videos/video/2020/03/20/coronavirus-pourquoi-il-est-urgent-de-mieux-se-laver-les-mains-et-comment-le-faire-vraiment_6033846_1669088.html">https://www.lemonde.fr/videos/video/2020/03/20/coronavirus-pourquoi-il-est-urgent-de-mieux-se-laver-les-mains-et-comment-le-faire-vraiment_6033846_1669088.html</a>	vidéo 4'40	cycles 2 et 3
<b>Lavage des mains : #Savon : pourquoi faut-il se laver les mains ?</b>	<a href="https://www.lumni.fr/video/savon-pourquoi-faut-il-se-laver-les-mains#containerType=folder&amp;containerSlug=coronavirus">https://www.lumni.fr/video/savon-pourquoi-faut-il-se-laver-les-mains#containerType=folder&amp;containerSlug=coronavirus</a>	vidéo 2 min	6ème – pourrait être utilisable en CM2
<b>Se moucher : Utiliser un mouchoir quand on est enrhumé</b>	<a href="https://www.lumni.fr/video/petit-ours-brun-comptine-pour-apprendre-a-se-moucher">https://www.lumni.fr/video/petit-ours-brun-comptine-pour-apprendre-a-se-moucher</a>	« Petit ours brun apprend à se moucher »	cycle 1
<b>Hygiène respiratoire: utiliser un mouchoir jetable, tousser dans son coude</b>	<a href="https://www.e-bug.eu/junior_pack.aspx?cc=fr&amp;ss=2&amp;t=Hygi%C3%A8ne%20respiratoire">https://www.e-bug.eu/junior_pack.aspx?cc=fr&amp;ss=2&amp;t=Hygi%C3%A8ne%20respiratoire</a>	Séquence à adapter au contexte sanitaire : pas d'expérimentation en groupe, mais une expérimentation « démonstration » par l'enseignant	cycles 2 et 3
<b>Maintenir une distance d'un mètre</b>	<a href="https://padlet.com/agnes_malet/emryg0rpt0clewx9">https://padlet.com/agnes_malet/emryg0rpt0clewx9</a>	Padlet de la mission académique maternelle Montpellier: gestes barrières en maternelle et en particulier la colonne 3	cycle 1
<b>Réouverture des écoles : comment accompagner au mieux les élèves ? Fiche « éléments de santé publique »</b>	<a href="https://eduscol.education.fr/cid151499/reouverture-des-ecoles.html">https://eduscol.education.fr/cid151499/reouverture-des-ecoles.html</a>	Fiches thématiques à destination des équipes	