

# Avec le déconfinement la vie reprend

progressivement et différemment

## En balade

**Avant** le confinement



**Après** le confinement



PROMOTION SANTÉ  
NORMANDIE  
Instance régionale d'éducation  
et de promotion de la santé - IREPS

ars  
Agence Régionale de Santé  
Normandie

### Pourquoi respecter les gestes barrières ?

#### Porter un masque

Pour éviter les projections de toux qui peuvent être propulsées jusqu'à 50 km/h ! C'est aussi rapide qu'une autruche en pleine course !

#### Respecter la distanciation

Pour éviter les postillons ! Savez vous que le record de propulsion d'un microbe en plein éternuement est d'environ 6 mètres ! C'est plus que la hauteur de 2 étages d'un immeuble !

#### Jeter son mouchoir après utilisation

Les microbes peuvent survivre jusqu'à 12h ! C'est autant qu'un vol Paris/Los Angeles.

#### Se laver les mains

80% des microbes se transmettent par les mains ! Pensez à les laver régulièrement avec du savon ou du gel.