

## NOTE TASK-FORCE COVID-19

Saint-Denis, le 01/04/2020

### Guide pour se protéger au travail et protéger les autres

*Ce guide ne vaut que pour les personnels dont la présence physique sur le lieu de travail est requise. Pour tous les autres salariés, la règle est le confinement à domicile.*

#### 1、 Avant de partir de chez vous et avant le trajet vers le travail

Vous pouvez tester volontairement votre température corporelle.

Si vous présentez au moins un des symptômes ci-dessous, télé-consultez avant d'envisager de venir au travail et dans le doute restez chez vous :

- Votre température dépasse 38 °C ;
- Vous avez des signes d'infection respiratoire avec ou sans fièvre (angine, trachéite, pharyngite, rhume, toux) ;
- Vous avez des difficultés respiratoires ;
- Vous avez un syndrome grippal, des douleurs musculaires isolées, une fatigue importante et inhabituelle ;
- Vous avez des frissons, de la diarrhée, une perte du goût et/ou de l'odorat.

***Vous ne devez venir au travail que si vous êtes sûr d'être en bonne santé.***

#### 2、 Déplacement vers le travail

Essayez de ne pas prendre les transports en commun. Pour aller au travail, vous pouvez marcher, utiliser votre véhicule personnel (voiture, vélo, etc.) et, en dernier recours, prendre des navettes/taxis.

Si vous devez prendre les transports en commun, des navettes/taxis, essayer d'éviter de toucher quoique ce soit avec les mains durant votre trajet.

#### 3、 Avant l'entrée dans votre poste travail

Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon dans les toilettes ou du gel hydro-alcoolique ou tout autre moyen mis à votre disposition.

#### 4、 Dans les bureaux

Gardez l'environnement de travail propre.

Il est recommandé d'aérer la zone de travail au moins 2 fois par jour pendant 10 à 15 minutes à chaque fois.

Evitez les contacts avec les autres.

En cas de contact, gardez une distance de plus de 1 m avec toute personne.

Lavez-vous les mains fréquemment (6 fois par jour) et buvez régulièrement de l'eau ou des boissons chaudes.

Lavez-vous selon la méthode en six étapes, *a minima* avant de déjeuner et après avoir utilisé les toilettes.

## 5、 Pour une réunion

Assurez-vous que la réunion n'est pas possible en distanciel.  
Réduisez les réunions en présentiel à 10 personnes maximum.  
Lavez-vous les mains avant d'entrer dans la salle de réunion.  
Gardez une distance de plus de 1 mètre avec les autres personnes dans la salle.  
Dans le positionnement dans la salle, évitez les face-à-face.  
Réduisez la durée de la réunion au strict minimum.  
Lorsque la réunion dure plus d'une heure, les fenêtres doivent être ouvertes au moins une fois, pour assurer le renouvellement de l'air.

## 6、 A la cantine ou au réfectoire

Évitez les espaces peuplés et la promiscuité.  
Isolez-vous en gardant une distance de 1 mètre entre tous vos voisins et assurez-vous d'avoir un placement en quinconce pour ne pas avoir de face-à-face.

## 7、 Sur le lieu de travail, la circulation de papiers

Limitez la transmission des documents papier au strict nécessaire et si vous devez le faire, lavez-vous les mains avant et après avoir transmis des documents papier.

## 8、 Dans les parties communes et zones de circulation

Évitez la promiscuité et respectez la distance de 1 mètre avec toute personne que vous rencontrez.  
Ne prenez pas les ascenseurs avec une autre personne.

## 8、 Sur le chemin du retour

Lavez-vous les mains avant de quitter votre lieu de travail.  
Lavez-vous les mains dès votre arrivée à la maison.  
**Les téléphones mobiles et les clés doivent être essuyés avec des lingettes virucides à la norme EN14476 ou avec un papier absorbant imbibé d'alcool à 70°. Les chambres doivent être ventilées et gardées propres (nettoyées fréquemment).**

## 9、 Désinfection des téléphones et tablettes personnels

Il est recommandé que les téléphones et tablettes soient essuyés deux fois par jour avec un **linge ou un papier absorbant imbibé de d'alcool à 70° ou une lingette virucide à la norme EN14476 (en respectant les conditions d'utilisation et de conservation des produits)**, ce qui peut être porté à quatre fois en cas d'utilisation fréquente.

## 10、 Durant les trajets professionnels

Pour votre véhicule personnel, il est recommandé d'essuyer l'intérieur et la poignée de porte extérieure du véhicule une fois par jour avec un **linge ou un papier absorbant imbibé de d'alcool à 70° ou de l'eau de javel à 0,5% ou une lingette virucide à la norme EN14476 (en respectant les conditions d'utilisation et de conservation des produits)**.

## Conseils d'hygiène personnelle

### A、 Comment se protéger contre le COVID-19 ?

Lavez-vous les mains fréquemment avec du savon ou du gel hydroalcoolique, et essuyez les mains avec du papier absorbant jetable ou une serviette propre ;

Maintenir de bonnes habitudes d'hygiène des voies respiratoires ;

Lorsque vous toussiez ou éternuez, faites-le dans votre coude ou couvrez-vous le nez et la bouche avec du papier à usage unique, essuie-tout, des serviettes, etc. ;

Lavez-vous les mains après avoir toussé ou éternué, et évitez de toucher vos yeux, votre nez ou votre bouche avec vos mains ;

Maintenez votre condition physique en faisant de l'exercice régulièrement ;

Maintenez une alimentation équilibrée, des cycles de repos réguliers pour assurer une bonne récupération et éviter une fatigue excessive ;

Garder votre environnement propre et ventilé. Si possible ouvrez les fenêtres au moins 3 fois par jour pendant 10 à 15 minutes ;

Si des symptômes (cf liste première page) se produisent, restez à domicile et télé-consultez un médecin.

### B、 Quel est le rôle du lavage des mains afin de prévenir les infections ?

Le lavage correct des mains est l'une des mesures les plus efficaces pour prévenir les infections. L'OMS et la Direction Générale de la Santé recommandent de se laver le plus souvent possible les mains entièrement avec du savon et de l'eau claire (eau courante).

### C、 Pour se laver les mains, voici la meilleure méthode en 6 étapes

1. Frotter les paumes des mains cinq fois ;
2. Frotter avec les doigts entrelacés et la paume à l'arrière de la main cinq fois ;
3. Frotter avec les doigts entrelacés et de paume à paume cinq fois ;
4. Frotter le dos des doigts avec les deux mains jointes cinq fois ;
5. Frotter le pouce en rotation dans la paume cinq fois ;
6. Frotter le bout des doigts dans la paume cinq fois.

### D、 Quand avez-vous besoin de vous laver les mains ?

Avant et après tout échange de papiers ;

Après avoir toussé ou éternué ;

Avant, pendant et après la préparation des produits alimentaires ;

Avant de porter quelque chose à la bouche (manger, boire, fumer, etc.) ;

Après avoir utilisé les toilettes ;

Quand les mains sont sales ;

Après avoir communiqué avec d'autres ;

En arrivant sur votre lieu de travail ;

A votre retour à votre domicile.

### E、 Pourquoi le port de gant n'est-il pas préconisé comme mesure de prévention ?

Le COVID-19 se transmet d'une personne à l'autre en inhalant des gouttelettes expulsées par le nez ou par la bouche lorsqu'une personne tousse ou éternue ou encore lors d'une discussion par les postillons. Ces gouttelettes peuvent se retrouver sur des objets ou des surfaces autour de la personne en question. On peut alors contracter la COVID-19 si on touche ces objets ou ces surfaces et si on se touche ensuite les yeux, le nez ou la bouche.

Ainsi :

- Le virus risque de rester sur les gants de façon prolongée.
- Les gants ne vont pas empêcher de se toucher les yeux, le nez ou la bouche.