

Fiche pratique – J'adopte les bons gestes et comportements

Avec la multiplication des cas de COVID-19 en France, il est important, pour limiter la propagation du virus, d'adopter les bons gestes et comportements pour se protéger et protéger les autres.

Face aux infections, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :

- Se laver les mains très régulièrement
- Tousser ou éternuer dans son coude
- Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades
- Utiliser des mouchoirs à usage unique
- Porter un masque quand on est malade

En plus de ces gestes, il convient d'adopter les bons comportements dans les différentes situations (travail, domicile, ...).

Pour cela, aidez-vous de ces fiches.

Fiche pratique – J'adopte les bons gestes et comportements

Je n'ai pas de symptômes,
et il n'y a pas de cas dans mon foyer



Je ne suis pas éligible au télétravail : je suis au travail, je reste en bonne santé.

- Je respecte la consigne de distanciation en toute circonstance (au moins 1 mètre et au moins 2 mètres en cas de contact prolongé).
- Je respecte les gestes barrières, et me lave les mains chaque fois que possible, à l'eau et au savon ou avec une SHA, après avoir retiré ma montre.
- Si j'ai des cheveux longs, je les attache. Je ne porte pas de bague, ni boucles d'oreilles.
- Je déjeune seul et lave les surfaces auparavant ; si possible, j'amène ma gamelle et mes couverts, à défaut, je relave ma vaisselle au liquide vaisselle et à l'eau, je ne l'essuie pas avec le torchon commun.
- Je fais mes pauses seul, et avant de déjeuner et prendre mon café, je me lave les mains.
- Je ne feuillette pas les journaux qui traînent, ou alors je fais attention à bien me relaver les mains.
- Je fais attention aux sanitaires, à bien respecter l'hygiène : je ferme le couvercle de la cuvette des toilettes avant de tirer la chasse d'eau, je me lave les mains, me relave les mains à la SHA si j'ai touché les robinets et portes.

Quand je rentre à mon domicile :

- Si possible, je prends ma voiture, Je ne pratique plus le co-voiturage.
- Si je dois prendre les transports en commun, je veille à ne pas toucher mon visage, et je me passe souvent les mains avec la SHA.
- Pour ne pas toucher mon visage, si mes mains sont inoccupées, je me croise les bras, ou je joins mes mains.

De retour à mon domicile, je me protège, je protège ma famille:

- Je laisse mes chaussures, mon manteau, mon sac et mes clés au seuil de mon habitat, je me lave les mains.
- Je prends ma douche et lave mes vêtements dès que je rentre. Si je suis en uniforme, je laisse mes vêtements dans un endroit à l'écart du reste des vêtements de la famille, je les laverai séparément à 60°.
- J'évite les embrassades.
- Je n'oublie pas de nettoyer régulièrement, et toujours en rentrant du travail l'écran de mon téléphone ou de ma tablette avec une lingette ou un chiffon imbibé d'alcool.
- Je respecte le confinement de la famille et apprends à tous les bons gestes : évitons de nous embrasser, ou de partager nos couverts, nos verres et nos serviettes.
- Je fais mes courses 1 fois par semaine, je paye en CB. Si je fais mes courses en voiture et que j'ai un garage, je peux laisser mes courses dans le coffre 1 heure avant de les ranger. J'enlève les emballages avant de ranger mes courses, je ne laisse pas les sacs sur la table, je passe au spray javellisé les bouteilles et tous les emballages plastiques, puis je me lave les mains, je ne permets pas à mes jeunes enfants de m'aider.
- Je lave mes légumes et fruits immédiatement.
- Je maintiens mon logement propre et rangé. Je désinfecte les sols et surfaces à l'eau de javel diluée à 0,5% de chlore actif (1L de javel à 2,6% + 4L d'eau).
- Je désinfecte régulièrement les poignées de portes, les portes du frigo et microonde, les sanitaires (ne pas oublier de fermer le couvercle de la cuvette des toilettes avant de tirer la chasse d'eau), les interrupteurs avec un spray d'eau de javel ou des lingettes désinfectantes, je préfère le balai à l'aspirateur...
- Je lave le linge de lit à 60° pendant 30 minutes minimum.
- J'aère les pièces 3 fois/jour.
- Je renonce au jogging et au sport dehors, et je me mets à la gym dans le salon ou au yoga (de nombreux tutoriels sont disponibles sur internet).
- Si j'ai des animaux de compagnie, je les promène dans le périmètre strict du confinement, je ne les laisse pas errer.
- Je garde le moral, et je rassure mes proches.
- Si je suis inquiet, je prends conseil auprès de l'IAPR (n° Vert : 0800 800 147, numéro manager : 01 73 54 02 34).

Fiche pratique – J'adopte les bons gestes et comportements

Un membre de ma famille est malade du covid-19

- Je ne vais pas au travail si je ne suis pas éligible au télétravail.
- Je contacte mon médecin par téléconsultation.
- J'applique strictement les mesures barrières, et je ne socialise avec aucune personne.
- J'essaie d'organiser mon foyer pour ne pas tomber malade (voir mesures "si je n'ai pas de symptômes").
- Favoriser si possible un WC dédié pour la personne malade, sinon renforcer les mesures de nettoyage
- Lavage personnel du linge de lit à 60° pendant au moins 30 min
- La personne malade dort seule dans un lit.

J'ai des symptômes (fièvre, toux...)

- Je ne vais pas au travail.
- Je reste chez moi, je ne me déplace pas, je m'isole, j'organise mon confinement, voir « un membre de ma famille est malade du covid19 ».
- Je préviens mon entourage.

J'évalue mon état clinique

- Je vais bien, je ne souffre que de maux de tête légers ou modérés, de fièvre inférieure à 39°C, je ne me sens pas essoufflé et je peux parler normalement, je peux avoir le nez qui coule ou tousser un peu.
- Je ne me déplace pas.
- Je porte un masque*.
- Je dois obtenir un avis par vidéo consultation : j'appelle mon médecin traitant, à défaut l'espace soins (01 58 76 58 88), ou la maison de santé Paris Lilas (01 42 45 22 44).
- Je peux prendre conseil auprès de la permanence téléphonique du SST.
- Je préviens mon RH.
- J'organise mon confinement, je m'isole dans une pièce si je peux, j'aère régulièrement la pièce. Si possible, je me réserve une salle de bains.
- Je surveille les symptômes et sollicite un avis médical à la fin de la première semaine.
- Si mon état s'aggrave ou si je ne me sens pas bien, j'appelle le 15.

- Je ne me sens pas bien du tout : j'ai des difficultés à respirer, je me sens essoufflé comme après avoir fait du sport; j'ai très mal à la tête, une forte fièvre (> 39°C), je frissonne, j'ai de violentes douleurs au thorax...
- Je m'isole.
- J'appelle vite le 15, je décris précisément mes symptômes, en indiquant également si je souffre d'autres pathologies associées.

** Dans la situation actuelle, en l'absence ou dans l'attente de masques, si vous toussiez, la confection d'une protection barrière en tissu, limitant le risque d'exposition de votre entourage, peut être envisagée de façon transitoire. Cette protection devrait être changée régulièrement et lavée à 60°. En aucun cas elle ne pourrait toutefois garantir l'efficacité validée de masques délivrés en pharmacie.*