

**COVID-19 : PRECAUTIONS (NON EXHAUSTIVES) A PRENDRE POUR VOUS MÊME ET VOTRE ENTOURAGE
CELA EN SUIVANT SCRUPULEUSEMENT LES RECOMMANDATIONS DES AUTORITÉS SANITAIRES ET GOUVERNEMENTALES**

LE COVID-19 : Il se transmet par contact corporel, par voies aériennes et par les surfaces contaminées.

Selon un article de New England Journal of Médecine, CDC Universités de Californie, LA, Princeton : **Le COVID-19** vit sur le cuivre 4h, sur le carton 24h, sur le plastique 2 à 3 jours, sur l'acier inoxydable 2 à 3 jours Selon cette étude Il pourrait vivre jusqu'à 3h en suspension dans l'air ambiant, mais la technique utilisée pour le démontrer est critiquée par certains experts.

LE PORT DU MASQUE :

- LES MASQUES CHIRURGICAUX-R SONT EFFICACES 4H : Les masques chirurgicaux s'ajustent en pinçant parfaitement la barrette nasale sur son nez. le masque doit être bien serré et englober le nez jusqu'au menton. Lorsque vous respirez vous devez le voir bouger signe que cela filtre. Soyez attentifs à ce que la couche résistante aux éclaboussures soit à l'extérieur.
- LES MASQUES FFP2 SONT PROTECTEURS SUR UNE PLUS LONGUE DURÉE ET FACILES A UTILISER.
- On retire son masque en utilisant les élastiques pour éviter le contact avec la partie avant contaminée.
- Après avoir retiré un masque on lave ses mains

LA SOLUTION HYPOALCOOLIQUE : Celle-ci est plus efficace sur des mains propres.

LES GESTES BARRIÈRES :

- AUCUN CONTACT CORPOREL
- GARDEZ UNE DISTANCE DE **1M à 1M50** AVEC VOTRE VOISIN IMMÉDIAT
- ETERNUEZ LA TÊTE DANS LE COUDE ET FACE CONTRE TERRE
- SE LAVER LES MAINS RÉGULIÈREMENT.

À LA MAISON :

- LES GANTS : Mal utilisés ils deviendront contaminants. En dehors des taches précises, il faut préférer le lavage des mains.
- LE NETTOYAGE DES SURFACES : Utilisez un détergent usuel.
- LA DESINFECTION peut être réalisée avec de l'eau de javel (après que la surface ait été nettoyée).
- POUR LE NETTOYAGE nous devons privilégier un support jetable, tout autre support devra être lavé en machine à 60°.
- LES MOUCHOIRS JETABLES ET LES PAPIERS USAGÉS devront être jetés dans une poubelle prévue à cet effet.
- LE LINGE doit être lavé en machine à 60°.
- LA VAISSELLE doit être lavé en machine, avant de la ranger, lavez-vous les mains.
- NETTOYER plusieurs fois par jour les poignets des portes et des fenêtres (ne pas oublier celle de la porte d'entrée à l'extérieur)
- DESINFECTION : plusieurs fois par jour nettoyer des téléphones, ordinateurs, commandes de télévision (vous allez utiliser très souvent ces matériels pendant cette longue période de confinement).
- Il faut éviter les contacts corporels. Etre très vigilants avec nos anciens.
- **AÉREZ SOUVENT VOTRE APPARTEMENT.**

CE N'EST PAS PARCE QUE NOUS SOMMES CONFINÉS QUE NOUS SOMMES A L'ABRI DU VIRUS.

- Confinés au sein de votre famille, il ne faut surtout pas baisser la garde et rester très vigilants. Avec une attention particulière pour les personnes faibles et nos anciens.
- Certains d'entre nous développeront une forme bénigne de la maladie, mal de gorge, mal de tête, toux, dans ce cas comme il a été dit **NE PAS PRENDRE D'ANTI-INFLAMMATOIRE** type (Profenid, Advil ...). En cas de fièvre **VOUS PRENEZ DU PARACETAMOL** ne pas dépasser une dose de 3g par 24heure (Doliprane, Efferalgan).Par téléphone vous demandez des conseils à votre médecin ou à votre pharmacien.
- DANS LE CAS OU SON ÉTAT DE SANTÉ S'AGGRAVE : **APPELEZ LE 15** Dans le cas où la ligne est saturée attribué une chambre le temps que le SAMU arrive.

À L'EXTÉRIEUR :

**LE RAVITAILLEMENT : IL EST PRÉFÉRABLE QU'UNE MÊME ET SEULE PERSONNE SOIT DÉSIGNÉE POUR CETTE TACHE.
IL FAUT IMPÉRATIVEMENT ADOPTER LES GESTES BARRIÈRES ET RESPECTER LES RÈGLES D'HYGIÈNE.**

De fait cette personne va très vite acquérir une expérience et des automatismes, elle fera moins d'erreurs. La famille sera plus en sécurité.

-La personne désignée (toujours la même) doit prévoir des vêtements faciles à laver en machine. Elle quitte la maison avec des gants et des lunettes (lunettes de vue ou de soleil) un masque s'elle en dispose. Elle se chaussera devant la porte d'entrée et à son retour elle enlèvera ses chaussures à proximité de la porte d'entrée. Les chaussures ne quitteront plus cet endroit. Il faut privilégier des chaussures faciles à mettre et à enlever (baskets sans lacets).

-La personne devra se plier aux règlementations du dehors et du magasin (justificatif de déplacement, distance de 1mètre)

-Dans le magasin Il faut tourner le dos et s'éloigner discrètement d'une personne qui se rapproche et qui tousse.

-Une fois vos achats terminés **le règlement se fera par carte bancaire ou par chèque**, moins de risques qu'avec les espèces. Aussi il faut prévoir votre stylo pour le chèque mais aussi pour la carte bancaire, plutôt que de taper vos numéros avec vos doigts le stylo vous permettra de faire votre code sans contaminer vos doigts.

A la boulangerie : Il faut être attentif au maniement du pain.

-Un exemple : tout dernièrement ma boulangère m'a servi ma baguette avec un gant et s'est servie de la même main pour me rendre la monnaie. Voilà un exemple d'une très mauvaise utilisation des gants. Ils deviennent des vecteurs de transmission de la maladie. Cela peut arriver dans n'importe quel commerce, soyez donc vigilants.

-Dans la mesure du possible, privilégiez l'alimentation qui possède un emballage.

DE RETOUR A LA MAISON :

-Privilégiez vos clefs pour rentrer chez vous, plutôt que d'utiliser vos codes.

-Une seule personne à la fois doit utiliser l'ascenseur. Actionnez l'ascenseur avec le bout de votre clef, même chose pour l'étage.

-Utilisez votre clef pour rentrer dans votre appartement sans toucher à la poignée.

-Une fois à la maison, vous déposez vos courses dans l'angle de la porte d'entrée.

-Prévoir un emplacement à l'entrée de l'appartement pour poser vos clefs et carte bancaire (A désinfecter par la suite).

-Enlevez vos chaussures, celle-ci ne quitteront plus cet endroit comme il été dit (cet emplacement devra être désinfecté).

-Ensuite vous vous dirigez vers le lave-linge, vous y placez vos effets personnels (pantalon, veste, gants en tissu ..)

-Prévoir près du lave-linge une poubelle ou vous jeter tout ce qui a été souillé (mouchoir papier, masque, gant jetable)

- Vous lavez vos mains très minutieusement

-Vous terminez en mettant vos habits et chaussures d'intérieur.

LE RAVITAILLEMENT DEVRA ÊTRE RANGÉ LE SURLENDEMAIN.

Ce temps est nécessaire pour que la charge virale qui se trouve sur vos emballages soit diminuée.

Le virus résiste 4h à quelques jours selon le type de surface (Il résiste 2 à 3 jours sur le plastique).

-Enlevez tous les emballages (sans oublier ceux des packs d'eau et de lait)

-Placez les emballages contaminés dans la poubelle que l'on a déjà prévue à cet effet.

-Ensuite vous lavez à grande eau et vous séchez (en particulier tous les emballages plastiques)

Toute l'opération est réalisée avec des gants de cuisine, qui à chaque fois seront désinfectés à l'eau de javel.

Aussi tous les supports tissus qui ont servi à cette opération, seront lavés en machine à 60°.

- Une fois terminé vous lavez vos mains. Et vous rangez votre ravitaillement.

LA PERSONNE DÉSIGNÉE POUR LE RAVITAILLEMENT DOIT PRÉPARER MINUTIEUSEMENT SA SORTIE ET SON RETOUR EN PRENANT TOUTES LES PRÉCAUTIONS POSSIBLES QUELQUES UNES SONT ÉNUMÉRÉES ICI, ELLES PEUVENT ÉVOLUER

SON CHALLENGE EST TRIPLE : LE RAVITAILLEMENT - EVITER D'ÊTRE CONTAMINÉ AU DEHORS – A SON RETOUR EVITER DE PROPAGER LE COVID-19 DANS LA MAISON.

DANS LA MESURE DU POSSIBLE IL FAUT PRIVILÉGIER LA LIVRAISON A DOMICILE OU LE DRIVE ET RESTER A LA MAISON.