



Les bonnes pratiques face au Coronavirus COVID-19

ATIR-RAIL le 09 Mars 2020

Mesures de prévention individuelles

Le virus se transmet essentiellement par voie respiratoire. Il peut également se retrouver sur les mains des malades et sur des objets contaminés (poignées de portes, ascenseurs, machines à café, téléphones, plans de travail...).

Des mesures d'hygiène de base (hygiène respiratoire et lavage des mains) doivent donc être appliquées systématiquement.



Couvrez vous le nez et la bouche **avec un mouchoir jetable à usage unique** quand vous tousssez ou éternuez.
Toussez dans votre coude



Jetez les mouchoirs en papier à usage unique usagés à la poubelle immédiatement après usage.



Nettoyez vous les mains régulièrement, et en particulier après vous êtes mouché avec du savon ou du gel hydro alcoolique




Évitez les poignées de mains, accolades et embrassades pour saluer les gens.



Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche si vous ne vous êtes pas lavé les mains.

Le lavage des mains - Comment ?

LAVER LES MAINS AU SAVON ET A L'EAU LORSQU'ELLES SONT VISIBLEMENT SOUILLEES
SINON, UTILISER LA FRICTION HYDRO-ALCOOLIQUE POUR L'HYGIENE DES MAINS !

 Durée de la procédure : 40-60 secondes



0
Mouiller les mains
abondamment



1
Appliquer suffisamment de savon
pour recouvrir toutes les surfaces
des mains et frictionner :



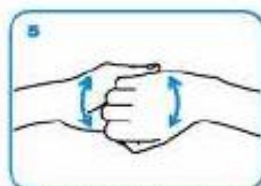
2
Paume contre paume par
mouvement de rotation,



3
le dos de la main gauche avec un
mouvement d'avant en arrière exercé
par la paume droite, et vice et versa,



4
les espaces interdigitaux paume
contre paume, doigts entrelacés,
en exerçant un mouvement
d'avant en arrière,



5
les dos des doigts en les tenant
dans la paume des mains
opposées avec un mouvement
d'aller-retour latéral,



6
le pouce de la main gauche
par rotation dans la paume
refermée de la main droite,
et vice et versa,



7
la pulpe des doigts de la main droite
par rotation contre la paume de
la main gauche, et vice et versa.



8
Rincer les mains
à l'eau,



9
sécher soigneusement les mains
avec une serviette à usage unique,

Le port du masque est très fortement recommandé lorsqu'une distance d'éloignement de 1 mètre ne peut être assurée avec les personnes avoisinantes (Transport en commun, ascenseurs, travail en groupe,...). Il devient primordial dans le cas d'une personne atteinte des symptômes.

Bien mettre son masque :

1. **Placer le masque sur le visage**, la barrette nasale sur le nez,
2. **Passer les élastiques derrière la tête** en tenant le masque, sans les croiser,
3. **Pincer la barrette nasale** avec les deux mains pour l'ajuster au niveau du nez,
4. **Vérifier** que le masque est bien mis.



Rôle des différents masques (FFP2 / Masques Chirurgicaux):



FFP2 (classe recommandée par le plan national) :
Protéger celui qui le porte contre le risque d'inhalation de petites gouttelettes ou particules en suspension dans l'air, pouvant contenir le virus responsable de la pandémie.

Masques Chirurgicaux : Protéger les autres en évitant la projection vers l'entourage ou l'environnement des gouttelettes émises lorsque celui qui porte le masque tousse, éternue ou parle.
Protéger celui qui le porte contre les projections de gouttelettes émises par les personnes qui l'entourent.

On constate, après une incubation de 14 jours (période comprise entre la contamination par la grippe et l'apparition des premiers symptômes), les symptômes suivants :

- **Une élévation importante de la température** pouvant aller jusqu'à 41°C,
- **Des douleurs surtout de type musculaire** dans l'ensemble du corps et, comme pour la grippe habituelle, dans le dos essentiellement.
- **Des douleurs** au niveau de la **gorge** associées à des **maux de tête**.
- **Une prostration** (avec affaiblissement extrême) quelquefois avec fatigue intense mais variable selon les individus.
- **Des difficultés à respirer**, quelquefois très importantes.
- **Une toux plutôt sèche** qui a d'autre part la caractéristique d'être profonde et qui apparaît sous la forme de quintes.
- **Un écoulement par le nez** très important.
- **Une perte d'appétit** survenant brutalement.
- Des diarrhées (assez rarement).
- Des vomissements (assez rarement).

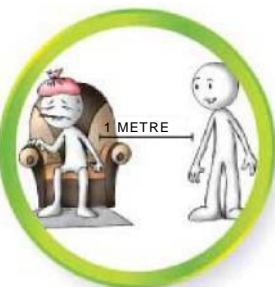
Il est important que lorsque les premiers symptômes apparaissent, une procédure de prise en charge médicale de la personne soit mise en place au plus vite.



En cas de symptômes de type grippal, restez chez vous, n'allez pas au travail



En cas de symptômes de type grippal, consultez un médecin dès que possible



Si vous avez des symptômes de type grippal, gardez une distance d'au moins deux mètres avec vos interlocuteurs (distance minimum 1 mètres)

Procédure de prise en compte d'un salarié présentant des symptômes



- > **Alerter** les personnes désignées pour intervenir (secouristes, service de santé au travail, RH...),
- > **Faire porter un masque FFP2 à la personne intervenante**, ou un masque chirurgical,
- > **Faire mettre un masque chirurgical au malade**,
- > **Faire sortir les personnes présentes** dans le même local et/ou isoler le malade dans une autre pièce,
- > **Respecter les critères établis par les autorités sanitaires** pour organiser éventuellement l'évacuation du malade et sa prise en charge,
- > **Se laver les mains rigoureusement** après tout contact avec le malade et en sortant de la pièce,
- > **Après évacuation du malade, aérer la pièce, nettoyer** tous les objets ou surfaces ayant été en contact avec le malade et jeter le nécessaire de nettoyage dans un sac en plastique qui sera fermé avant de quitter la pièce,

> NUMEROS D'URGENCE

Pompiers : 0 18
Urgences : 0 15
(ou depuis un portable : 112)

Médecine du travail 01 43 87 27 09