

Covid-19

Mesures de prévention

A L'ATTENTION DES COLLECTIVITÉS AFFILIÉES AU CENTRE DE
GESTION DE LA MARNE



Coronavirus (covid-19) définition, symptômes

- **Temps d'incubation et durée de vie du virus**

- Le temps d'incubation est de 2 à 14 jours mais en moyenne il faut compter entre 3 et 7 jours
- La durée de vie est de 3h sur une surface inerte sèche, et 6h en milieux aqueux

- **Les symptômes**

- Toux, fièvre supérieure à 38°c ou sensation de fièvre
- La durée de vie est de 3h sur une surface inerte sèche, et 6h en milieux aqueux
- Dyspnée (gêne pour respirer), fatigue, anorexie, rhinorrhées, douleurs musculaires, céphalées, pharyngite
- Plus rarement : vertiges, vomissements, diarrhées, conjonctivite, perte de goût/odorat...

- **Modes de contamination**

- Projection de gouttelettes
- Contact direct par les mains ou d'une surface contaminée
- Transmission possible par aérosol lors des soins

RECOMMANDATIONS GOUVERNEMENTALES



Dans les 14 jours suivant votre retour d'une zone à risque et en cas de signe d'infection respiratoire ou autre symptôme précédemment énoncé :

=> ne vous rendez pas chez votre médecin, appelez le 15 en signalant votre voyage.

En l'absence de symptômes :

- Surveillez votre température 2x/jour
- Surveillez l'apparition de symptômes d'infection respiratoire
- Portez un masque grand public lors de toute sortie extérieure dès lors que la distance physique d'1m ne peut être garantie ou s'il y a un doute sur la possibilité de la respecter
- Lavez-vous régulièrement les mains ou utilisez une solution hydro-alcoolique
- Evitez tout contact avec une personne fragile (personne âgée, malade chronique,...)

Pensez à prévenir votre employeur afin qu'il puisse mettre en place les mesures adaptées à votre situation.

RAPPEL

- Le risque infectieux est particulièrement élevé dans **les milieux confinés de travail** (notamment, dans les bureaux de type open space)
- Une maladie grave facilement transmissible peut engendrer des complications de santé chez un grand nombre d'agents territoriaux et susciter ainsi de nombreux arrêts maladie entraînant :
 - De graves difficultés à assurer la continuité des missions d'ordre public
 - Un absentéisme accru
 - Des complications économiques
 - Etc.
- Le respect stricte de règles d'hygiène, associées à des mesures de protection individuelles & une organisation du travail adaptée permet de limiter la progression pandémique

PREVENTION COLLECTIVE (1/2)

Agir sur l'organisation du travail :

- Suspendre les activités de groupe (réunions et formations en présentiel, les colloques ou séminaires, etc.) en organisant des visioconférences / en recourant systématiquement aux autres moyens de télécontact, au e-learning...
- Favoriser massivement la mise en place du télétravail
- Eloigner le plus possible les bureaux les uns des autres et sans vis-à-vis (au moins 1 mètre, soit 2 mètres entre les employés) et les tables à la cantine (avec diminution de places et élargissement des horaires d'ouverture en compensation)
- Mettre en place une procédure de détection et d'évacuation d'une personne malade
- Nécessité impérative de rester au domicile en cas de fièvre

PREVENTION COLLECTIVE (2/2)

- Eviter tout contact physique entre salariés, notamment proscrire le serrage de mains, l'accolade, etc.
- Limiter fortement l'accès aux sous-traitants, fournisseurs et autres visiteurs
- Identifier les personnes les plus exposées (accueil, guichets, contact prolongé avec public, etc.), déterminer les modalités particulières de leur protection et de leur suivi médical (prise de température, etc.)
- Approvisionnement ample et distribution large de masques, de mouchoirs et serviettes en papier à jeter, de poubelles et de solutions hydro-alcooliques

En cas de signe d'infection respiratoire, les agents ne doivent pas être orientés vers le service de médecine préventive (contacter médecin traitant ou SAMU en fonction de la gravité des symptômes).

Cependant, **le service de médecine préventive doit être impérativement prévenu (sans délai) de ce fait.**

PREVENTION INDIVIDUELLE (1/4)

Le respect des règles d'hygiène renforcées s'étend aux **comportements individuels** :

- ne pas avoir les mains sales afin de ne pas ingérer par inadvertance une particule infectée
- ne pas manger ni cracher sur le lieu de travail
- jeter les déchets dans les poubelles, collecteurs et conteneurs adaptés

En contrepartie des obligations des employeurs en matière d'hygiène au travail, les salariés sont tenus de se conformer strictement aux instructions (règlement intérieur, notes de service, consignes, etc.) imposées par leur hiérarchie : la « tolérance zéro » est indispensable dans ce domaine.

PREVENTION INDIVIDUELLE (2/4)



- **Le lavage des mains**

Le lavage simple avec un gel hydro-alcoolique ou à l'eau et au savon est indispensable, de manière régulière au cours de la journée et obligatoirement :

- **Après :**

Tout contact avec des souillures, être passé(e) aux W.C, s'être mouché(e), avoir touché aux parties communes d'un lieu, chaque sortie, chaque visite à une personne malade, avoir utilisé des transports en commun, etc.

Avant :

Chaque pause, la préparation des repas, la consommation des repas, chaque sortie extérieure, etc.

Le lavage hygiénique s'adresse aux personnels les plus exposés aux contacts interindividuels rapprochés.

L'hygiène des mains est cruciale lors de la mise en place des équipements de protection individuelle comme les bouchons d'oreille, les masques respiratoires (tout type de masque), etc.

=> se laver les mains **avant, et après**

PREVENTION INDIVIDUELLE (3/4)

- **Eviter certains comportements comme :**

- Se toucher :
 - Les yeux
 - La bouche
 - Le nez
- Manger de la viande crue
- Rentrer en contact inutilement avec des animaux sauvages

- **En adopter d'autres :**

- Limiter les contacts avec toute personne présentant des symptômes similaires à ceux de la grippe
- Tousser et éternuer dans le pli du coude fléchi afin de limiter la propagation des germes / utiliser des mouchoirs à usage unique

PREVENTION INDIVIDUELLE (4/4)

- **Le port du masque grand public (ou masque « alternatif »)**

Un masque grand public est un masque ayant démontré une efficacité de filtration **d'au moins 70%** pour des particules de 3 microns émises par la personne portant le masque. Ces masques doivent répondre aux spécifications de l'AFNOR Spec S76-001 ou normes équivalentes

- Seul ce type de masque grand public fabriqué selon ces spécifications par des industriels ou à défaut par des particuliers est recommandé par le HCSP.
 - ces masques sont réutilisables (car lavables)
 - doivent répondre à des critères de performance de filtration, de « respirabilité » (pendant une durée maximale de 4h) et de forme
 - sont disponibles en consultant le guide publié par l'Afnor.
- En cas d'impossibilité d'accès à des masques répondant aux spécifications de l'AFNOR, il est possible d'utiliser des masques fabriqués de manière artisanale, qui n'ont pas les mêmes performances de filtration.



Le masque grand public - ou masque alternatif

- Mesure complémentaire des mesures classiques de distanciation physique, des autres gestes barrières, d'hygiène des mains, d'aération des locaux et de nettoyage-désinfection des surfaces
- Le port de masque grand public par les porteurs asymptomatiques, lorsqu'il est bien utilisé et bien porté, réduit fortement la transmission du virus en protégeant essentiellement l'environnement de celui qui le porte. Mais ce type de masque peut ne pas éviter à une personne saine d'être contaminée si elle ne respecte pas les précautions barrières et si elle est en contact rapproché avec une personne présentant des symptômes respiratoires ne portant pas de masque elle-même.
- Un masque grand public est efficace s'il est correctement porté et entretenu comme suit :
 - Les masques doivent être entretenus selon les indications données par le fabricant concernant le lavage (nombre de lavages, température, etc.)
 - Les masques doivent être ajustés et couvrir la bouche et le nez
 - Les mains ne doivent pas toucher le masque quand il est porté
 - Le sens dans lequel il est porté doit être impérativement respecté : la bouche et le nez ne doivent jamais être en contact avec la face externe du masque. Importance de l'hygiène des mains impérative, avant et après avoir retiré le masque

Le masque de protection FFP2

Ce type de masque **protège son porteur** contre l'inhalation d'agents infectieux transmissibles par voie aérienne et contre le risque de transmission par gouttelettes (ou de polluants comme les particules fines).

Ce masque FFP2 plus contraignant est réservé aux professionnels dont le rôle en situation de pandémie serait capital et qui seraient amenés à être en contact régulier et rapproché avec des malades ou des objets ayant été potentiellement à leur contact : professionnels de santé, services de secours, personnels des établissements de ramassage et de traitement des déchets, etc.

Les services de santé au travail doivent s'équiper en plus de gants jetables et de lunettes de protection.



CONSEILS POUR BIEN METTRE SON MASQUE

- Consulter les notices d'emploi fournies par les fabricants
- Bien ajuster le masque : dépliage complet, liens bien serrés ou élastiques bien en place, pince-nez ajusté
- Bien vérifier l'étanchéité du masque par rapport au visage
- Ne pas manipuler le masque une fois mis en place. Un risque de détérioration ou de contamination des mains est possible
- Se laver les mains après avoir enlevé le masque
- Jeter le masque dans un sac plastique étanche fermé hermétiquement par un lien.

Attention : un masque enlevé ne doit pas être remis.

Comment bien utiliser un masque ?



- Avant de mettre le masque, lavez-vous ou désinfectez-vous les mains.



- Attrapez votre masque par les élastiques et placez-le sur votre visage.



- Dépliez-le de manière à ce que le nez et le menton soient bien couverts.



- Une fois que vous l'avez positionné, vous ne devez plus du tout le toucher.



- Lavez-vous ou désinfectez-vous de nouveau les mains avant de l'enlever.

Le numéro vert d'informations sur le coronavirus :

0 800 130 000
(appel gratuit)
ou

gouvernement.fr/info-coronavirus