

MEMO sur le coronavirus ou covid 19

Généralités : syndrome de type grippal sans gravité dans 85 % des cas

Dans 15% des cas, syndrome respiratoire pouvant mener à l'hospitalisation

Comment s'en prémunir ?

En appliquant les règles de base du « Social Distancing » identiques aux précautions requises lors de la vraie grippe, de la H1N1, ou des gastro-entérites

1/On supprime les accolades, les embrassades et les serrages de main !

2/On évite les contacts rapprochés : pas plus de 15 mn à moins d'un mètre de son interlocuteur !

3/On privilégie le lavage régulier et minutieux des mains à l'eau et au savon (cf. annexe), en utilisant de l'eau tiède et en humidifiant d'abord la peau, en particulier lors des temps clefs suivants : repas, passage aux toilettes, mouchage, coiffage, transport en commun.

4/On utilise entre ces moments du gel hydro-alcoolique sur mains visuellement propres, sèches et non talquées (un lavage de mains, toutes les 6 applications de gel).

5/On évite de se toucher le visage avec des mains sales

6/ on se sert d'un mouchoir jetable immédiatement pour tousser, éternuer ou l'intérieur de son coude

7/On ventile ses locaux (les germes adorent l'air confiné) : 10 mn, matin, midi et soir

8/Au travail, les réunions qui ne sont pas absolument nécessaires sont supprimées, tandis qu'on écarte les participants d'un mètre les uns des autres.

Ce virus ne se transmet pas par papiers interposés, mais attention aux portables, claviers, souris, téléphones fixes partagés avec une autre personne, aux poignées de porte, aux touches d'ascenseur.

Attention à la promiscuité des transports en commun, des attentes dans les files, qui constituent un réel risque de contamination. Prendre soin de se laver les mains dès l'arrivée au bureau et le retour chez soi.

Dans tous les cas, ces préconisations concernent la vie courante et pas seulement le travail !!