

PLAN DE REPRISE d'ACTIVITES

MFR DE ST-EGREVE

Version du document	Date de diffusion	Personnes consultées	Signature
Version 0	07/05/2020	La directrice, C. Perrin	
Version 1	12/05/2020	Valérie Vernay	
Version 2	19/05/2020	Michèle Clotis-Grangeat	
Version 3	03/06/2020	Mélanie Pontin	
Version 4	08/09/2020		
Version 5	08/10/2020		
Version 6	05/11/2020		
Version 7	08/12/2020		
<b>Version 8</b>	<b>08/02/2021</b>		

**Les modifications concernent :**

- p. 4 : changement concernant le port du masque
- p. 10 : modifications concernant la cantine
- p.13 : révision de l'article 7 concernant la période d'isolement

## Principes généraux

Conformément aux principes généraux de prévention en matière de protection de la santé et sécurité au travail, la démarche de dé-confinement mise en place dans chaque établissement doit conduire, par ordre de priorité :

- à éviter les risques d'exposition au virus ;
- à évaluer les risques qui ne peuvent être évités ;
- à privilégier les mesures de protection collective en donnant la priorité sur les mesures de protection individuelle.

Les mesures de protection collective comprennent les mesures organisationnelles, en premier lieu le télétravail de nature à éviter le risque en supprimant les circonstances d'exposition qui doit être la règle chaque fois qu'il peut être mis en œuvre.

Lorsque la présence sur les lieux de travail est nécessaire, le séquençage des activités ou la mise en place d'horaires décalés peut faire partie des mesures organisationnelles qui, en limitant les risques d'affluence et de concentration des personnels, permettent de respecter les règles de distanciation physique. Ces dernières incluent en outre toutes les dispositions relatives au nombre maximal de personnes simultanément admises dans un espace ouvert (jauge) ainsi que la gestion des flux de circulation dans l'entreprise.

Ce n'est que lorsque l'ensemble de ces précautions n'est pas suffisant pour garantir la protection de la santé et sécurité des personnes que ces dernières doivent être complétées, en dernier recours, par des mesures de protection individuelle, telles que le port du masque.

La définition et la mise en œuvre de toutes ces mesures nécessitent un travail de réflexion préalable, conduit dans un cadre concerté, afin de garantir leur faisabilité, leur effectivité et leur appropriation la plus large par tous les acteurs participant à la lutte contre la propagation du virus.

## Mesures à prendre

### ETAPE 1 - Mise en place d'un comité « GESTION DE LA REOUVERTURE DE L'ETABLISSEMENT ET REPRISE DES ACTIVITES »

Constituer un comité de « gestion de la réouverture des locaux et de la reprise des activités » associant un panel assez large de profils pour envisager le maximum de situations possibles.

A la MFR de St-Egrève, ce comité est composé de :

- La directrice
- Le président de l'association
- En l'absence de CSE, des représentants du personnel : Valérie Vernay, Michèle Clotis-Grangeat et Mélanie Pontin, qui se sont portés volontaires.

Les référents « Pandémie » sont :

- Mélanie Pontin (titulaire)
- Valérie Vernay (suppléante).

### ETAPE 2 - Organiser la mise en place des mesures applicables avec le comité

- Le protocole du Ministère de l'éducation nationale applicable à compter du 2 novembre 2020 réintroduit la distanciation physique de 1 m dans les espaces clos, lorsqu'elle est matériellement possible.
- Mise en place d'un plan de circulation (de forme incitative, plus que contraignante, pour éviter les stratégies de contournement, fluidifier plutôt que ralentir) pour éviter les croisements (principe de la marche en avant), tant pour les salariés, que pour les élèves, mais aussi pour les fournisseurs, familles et autres visiteurs...).

### ETAPE 3 – Validation du protocole

**Le protocole dans sa version 8 a été validé en réunion par le bureau de l'association le 23 février 2021.**

### Pour les salariés :

- Des masques tissu dits « grand public » ont été mis à disposition (6 pour le personnel permanent, 2 pour les formateurs occasionnels) ainsi que des visières, savon, essuie-mains à usage unique gel hydro-alcoolique. **Parallèlement, des masques jetables sont disponibles à l'accueil.**
- Mise à disposition de matériels individuels (crayons, marqueurs, ordinateur...), si impossible, prévoir une désinfection avant toute transmission.
- Remise d'un document synthétique à chaque salarié sur l'usage de la mise en place des pratiques. Chaque personnel aura la responsabilité de s'assurer de la mise en œuvre des protocoles lors de la prise en charge des élèves.
- Les déplacements doivent être limités au strict nécessaire et les visio-conférences doivent être privilégiées (réunions tuteurs, visites d'entreprises, etc.).

### Pour les familles :

Elles ont été informées des dates et conditions de reprise dans la semaine précédant la réouverture.

**Il appartient aux parents de fournir des masques à leurs enfants.**

**A compter du 8/02/2021, seuls les masques de catégorie 1 sont autorisés, qu'ils soient jetables ou en tissu (ils devront respecter la norme Afnor-Spec S76-001), à l'exclusion des masques faits maison.**

Le protocole est disponible sur le site internet de l'établissement.

### Pour les élèves :

Le jour de la rentrée, les élèves ont bénéficié d'une information pratique sur le plan de circulation, les gestes barrière dont l'hygiène des mains. Cette sensibilisation est répétée autant que nécessaire, pour que la mise en œuvre de ces prescriptions devienne un rituel.

- Mise à disposition de savon et d'essuie-mains à usage unique ou gel hydroalcoolique.
- **Venir avec son masque ; se munir également d'une gourde individuelle.**

A compter du 16/11/2020, afin de limiter le brassage des élèves, en classe comme à la cantine, il est mis en place une organisation pédagogique permettant d'alterner des jours en présentiel et d'autres en distanciel selon un planning hebdomadaire. Le mode de communication privilégié est l'utilisation de l'IENT, que ce soit pour faire passer les informations concernant l'emploi du temps, le dépôt ou le retrait du travail donné aux élèves.

### Port du masque obligatoire dès l'entrée à la MFR.

L'entrée se fait par la porte habituelle « Entrée des élèves ».

La sortie se fait par la porte de l'extension.

L'accès aux bureaux des formateurs est interdit. L'accès au secrétariat se fait uniquement par l'entrée « visiteurs ».

Marquage au sol.

Entrer un par un dans la salle, suivant fléchage au sol, gel hydro à l'entrée (obligatoire), choisir sa place pour la journée, feuille de présence à signer sur une table dévolue avec son propre stylo et gel hydro (contact feuille), sortie de la salle un par un suivant fléchage au sol.

Les retardataires devront composer le n° du standard de la MFR 04 38 02 39 50, pour signaler leur présence, la personne chargée de l'accueil ira leur ouvrir la porte « Entrée des élèves ».

Chaque apprenti devra se munir de son matériel pédagogique personnel, pas de prêt entre les jeunes, les jeunes non équipés seront renvoyés chez eux.

Les élèves qui refuseraient de porter le masque dans les espaces clos s'exposent à une sanction disciplinaire.

## Information concernant les personnes à risque et dites vulnérables :

Quelles sont les personnes dites vulnérables ?

Un décret paru au *Journal officiel* du 11 novembre 2020 définit de nouvelles conditions :

- Être âgé de 65 ans et plus ;
- Avoir des antécédents (ATCD) cardiovasculaires : hypertension artérielle compliquée (avec complications cardiaques, rénales et vasculo-cérébrales), ATCD d'accident vasculaire cérébral ou de coronaropathie, de chirurgie cardiaque, insuffisance cardiaque stade NYHA III ou IV ;
- Avoir un diabète non équilibré ou présentant des complications ;
- Présenter une pathologie chronique respiratoire susceptible de décompenser lors d'une infection virale : broncho pneumopathie obstructive, asthme sévère, fibrose pulmonaire, syndrome d'apnées du sommeil, mucoviscidose notamment ;
- Présenter une insuffisance rénale chronique dialysée ;
- Être atteint de cancer évolutif sous traitement (hors hormonothérapie) ;
- Présenter une obésité (indice de masse corporelle (IMC) > 30 kgm<sup>2</sup>) ;
- Être atteint de cirrhose au stade B du score de Child Pugh au moins ;
- Présenter un syndrome drépanocytaire majeur ou ayant un antécédent de splénectomie ;
- Être au troisième trimestre de la grossesse ;
- Être atteint d'une immunodépression congénitale ou acquise :
  - médicamenteuse : chimiothérapie anticancéreuse, traitement immunosuppresseur, biothérapie et/ou corticothérapie à dose immunosuppressive ;
  - infection à VIH non contrôlée ou avec des CD4 < 200/mm<sup>3</sup> ;
  - consécutive à une greffe d'organe solide ou de cellules souches hématopoïétiques ;
  - liée à une hémopathie maligne en cours de traitement.

Depuis le 12 novembre 2020, un nouveau critère a été ajouté :

- Être atteint d'une maladie du motoneurone, d'une myasthénie grave, de sclérose en plaques, de la maladie de Parkinson, de paralysie cérébrale, de quadriplégie ou hémiplégié, d'une tumeur maligne primitive cérébrale, d'une maladie cérébelleuse progressive ou d'une maladie rare.

## Protection des personnels de la MFR :

Un N° vert d'accompagnement et d'écoute psychologique dédié aux salariés des MFR est mis en place par AG2R La Mondiale : **0 825 040 077**

Chaque salarié prend connaissance du protocole remis à jour de reprise d'activité.

Chaque salarié permanent dispose d'un gel hydro individuel.

Partie administrative	Effectif concerné -	Règle de circulation - Horaires présence	Hygiène	Aménagement	Remarques
Entrée Accueil	1 personne contact étroit avec le public	8h00 - 12h30 et 13h30-17h30	1 gel hydro sur la banque accueil	1 plexiglass à la place de la banque d'accueil Zone d'attente délimitée au sol	1 personne à la fois, matérialiser au sol la zone attente
Bureau direction	1 personne, possible 3 (15 m2) port du masque		1 gel hydro Lingettes désinfectantes		Laisser la porte ouverte dans la mesure du possible
Bureau adjointe de direction	1 personne		1 gel hydro Lingettes désinfectantes		Laisser la porte ouverte dans la mesure du possible
Bureau comptable	1 personne		1 gel hydro Lingettes désinfectantes		Laisser la porte ouverte dans la mesure du possible
Bureau formateurs MCG-HM-MFD	4 personnes (23 m2) Port du masque		Lingettes désinfectantes pour le téléphone 1 gel hydro par personne	1 plexiglass entre les bureaux en vis-à-vis	Aérer 3 fois/jour, interdire l'accès aux élèves
Bureaux formateurs EV-MPot-MPon-WQ	4 personnes (22 m2) Port du masque		Lingettes désinfectantes pour le téléphone 1 gel hydro par personne	1 plexiglass entre les bureaux en vis-à-vis	Aérer 3 fois/jour, accès interdit aux élèves
Salle détente cuisine salariés	(5m2) Port du masque		Savon, papier sèche-mains, gel hydro	Accès possible à la cafetière et à la bouilloire, au frigo, sous réserve de nettoyage des poignées après usage + chacun amène sa gourde ou garde sa tasse	Endroit de passage (hygiène des mains, remplissage gourde) mais plus de pause sur place
Salle Descartes 3 bureaux (non attribués)	24,80 m2 Port du masque		Lingettes désinfectantes	1 plexiglass entre les	Aérer 3/jour

[Date]

			pour le téléphone 1 gel hydro par personne	bureaux en vis-à-vis	
Sanitaire du personnel	Port du masque		Lingettes désinfectantes, savon pour les mains, papier sèche-mains 1 spray désinfectant		
Local photocopieur	1 personne à la fois Port du masque		Colonne gel hydro à proximité (avant et après usage)	zone attente matérialisée au sol	Se décaler dans le couloir d'1m pour laisser l'accès à l'armoire forte ou au stock de fournitures, zone d'attente matérialisée au sol
Véhicule de la MFR	Si 2 personnes à la fois, port du masque obligatoire		Gel hydro et serviettes désinfectantes (avant/après chaque utilisation)		

### **Quotidiennement il est demandé à chaque salarié de :**

**Nettoyer son espace de travail et son équipement dédié**, en particulier le combiné du téléphone, le clavier d'ordinateur, la souris (lingettes adaptées), pot et crayons utilisés, agrafeuse, feutres de tableau, scotch, ciseaux, calculette. C'est-à-dire tout ce qui se trouve en surface du bureau et qui aurait pu être souillé ou tout ce qui a été utilisé dans la journée.

**Ranger tout ce qui peut l'être sur son bureau**, surtout si on partage son bureau avec quelqu'un d'autre, les dossiers peuvent glisser et se retrouver chez le collègue ;

Aérer son bureau 3 fois par jour (sans oublier de refermer la fenêtre avant de partir).

Vérifier chaque matin que la poubelle de bureau est munie d'un sac poubelle, sinon venir en chercher un à la cuisine.

**Plus de prêt de matériel** que ce soit entre collègues, a fortiori pour les élèves (badges, clés, etc.).

### **Organisation de la pause repas :**

#### **Possibilité de manger dans son bureau à titre exceptionnel pendant la période.**

- Chaque personne apporte sa propre vaisselle et sa gourde (la vaisselle commune est supprimée)
- La vaisselle personnelle doit être lavée et rangée après usage.

## Protections des apprentis et stagiaires

**Ce sont les enseignants qui se déplacent d'une salle à l'autre (sauf ateliers) les élèves restant dans la même salle et sont installés à la même table pour la journée.**

Salles pédagogiques	Taille salle	Hygiène entretien désinfection	Aménagement nécessaire	Remarques
Entrée des élèves			Sens de circulation	Contact étroit
Salle Marie Curie	45,20 m <sup>2</sup>	1 gel hydro disposé à l'entrée		2 portes (1 entrée/1 sortie) Aérer à chaque reprise de cours
Couloir du RDC			Sens de circulation	Contact étroit
Escaliers			Sens de circulation	Contact étroit
Salle Faraday	81.30 m <sup>2</sup>	1 gel hydro disposé à l'entrée		Aérer à chaque reprise de cours Désinfection du matériel utilisé avec des lingettes
Salle Vinci	99.50 m <sup>2</sup>	1 gel hydro disposé à l'entrée		2 portes (1 entrée/1 sortie) Aérer à chaque reprise de cours Désinfection du matériel utilisé avec des lingettes
Salle E. Poissonot	54.20 m <sup>2</sup>	1 gel hydro disposé à l'entrée		Aérer à chaque reprise de cours Désinfection du matériel utilisé avec des lingettes
Salle S. Germain	75.20 m <sup>2</sup>	1 gel hydro disposé à l'entrée		Aérer à chaque reprise de cours Désinfection du matériel utilisé avec des lingettes
Sortie des élèves par porte extension			Sens de circulation	
Escaliers			Sens de circulation	
Couloir			Sens de circulation	



Salle Fiat (3 modules)	128.80 m2	1 gel hydro disposé à l'entrée		2 portes (1 entrée/1 sortie) Aérer à chaque reprise de cours
Salle Carnot	42.30 m2	1 gel hydro disposé à l'entrée		Aérer à chaque reprise de cours
Salle Bourdieu	39 m2	1 gel hydro disposé à l'entrée		Aérer à chaque reprise de cours
Salle Pascal	38.80 m2	1 gel hydro disposé à l'entrée		Aérer à chaque reprise de cours
Salle Voltaire	23.50	1 gel hydro disposé à l'entrée		Aérer à chaque reprise de cours
Salle Fourier	43.10 m2	1 gel hydro disposé à l'entrée		2 portes (1 entrée/1 sortie) Aérer à chaque reprise de cours
Salle Palo Alto				<b>Réservée à l'isolement d'un cas de Covid</b>
Salle Boole	42 m2	1 gel hydro disposé à l'entrée Lingettes pour postes ordinateurs		Aérer à chaque reprise de cours Désinfection du matériel utilisé avec des lingettes
Salle Codd	53.6 m2	1 gel hydro disposé à l'entrée Lingettes pour postes ordinateurs		Aérer à chaque reprise de cours Désinfection du matériel utilisé avec des lingettes
Escaliers retour administration			Sens de circulation	<b>Réservé aux formateurs</b>
Sanitaire 1 étage		Savon, papier sèche-mains		
Sanitaire 2 étage		Savon, papier sèche-mains		
Sanitaire 3 étage		Savon, papier sèche-mains		
Ascenseur				<b>Réservé au personnel de ménage</b>

## La vie résidentielle :

**Un médecin a validé la réouverture de l'internat le 11/06/2020.**

Le port du masque est obligatoire dans les parties communes (hall, couloirs, espaces vie...). Le masque peut être retiré pendant les temps de repas, à l'extérieur et dans les chambres.

Installation de 2 distributeurs de gel hydro (1 à chaque étage). Le lavage des mains est encouragé.

### **Consignes concernant l'utilisation de la salle de restauration :**

- Aération plusieurs fois par jour (3 fois)
- Organisation d'un flux d'entrée/sortie de la salle
- Lavage des mains obligatoire à l'entrée et à la sortie (colonne de gel hydro installée à l'entrée de la salle)
- Désinfection des surfaces communes tables et chaises après le service (fait par le cuisinier avec un produit virucide)
- Eviter les regroupements. La fiche de présence en cantine sera cochée par le (la) formateur de service
- Manipulation de la machine à café seulement par le cuisinier et le veilleur de nuit.

Depuis le 16/11/2020, afin de limiter le brassage des élèves, en classe comme à la cantine, il a été mis en place une organisation pédagogique permettant d'alterner des jours en présentiel et d'autres en distanciel.

De plus, un réagencement des tables permet de déjeuner, non plus en face à face, mais en quinconce, de façon à limiter les contacts pendant les temps de repas et à réduire le nombre de personnes déjeunant à une même table, tout en privilégiant la prise de repas en un seul service.

Les jeunes d'un même groupe classe déjeunent à une même table et une distance de 2m entre les tables de groupes classes différents a été mise en place.

### **Consignes pour le nettoyage :**

Il est recommandé de :

- ⇒ Bien aérer les locaux ;
- ⇒ Désinfection quotidienne des sols et des points de contact.

Mise en place d'un nettoyage supplémentaire à mi-journée des points de contact (poignées, interrupteurs, rampes escaliers, etc.).

#### A faire quotidiennement :

Vider les poubelles et notamment celles contenant les matériels à usage unique ;

Aérer pendant le ménage ;

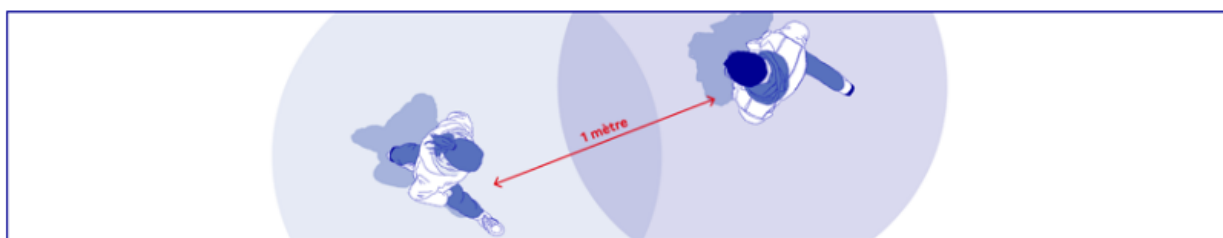
Ne pas utiliser d'aspirateur mais nettoyer les sols à la lingette humide + produit d'entretien virucide (pas d'eau de javel).

Vérification hebdomadaire (tous les lundis) par les référents Covid :

de l'équipement des sanitaires en savon, papier essuie-mains, du remplissage des gels hydro dans les salles, et des approvisionnements.

Mesures d'hygiène recommandations :

## La distance sociale préconisée



Pour tenir la maladie à distance, **restez à plus d'un mètre de distance** les uns des autres

### LES RÉFLEXES À ADOPTER

#### Les gestes barrières à adopter



Lavez-vous très **régulièrement** les mains



Toussez ou éternuez dans **votre coude** ou dans **un mouchoir**



Utilisez un mouchoir à usage **unique** et jetez-le



Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades

### COMMENT BIEN PORTER SON MASQUE ?



Avant de mettre ou enlever le masque, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou une solution hydro-alcoolique.



#### Pour le mettre :

- Tenez le masque par les lanières élastiques.
- Ajustez le masque de façon à recouvrir le nez, la bouche et le menton.



#### Pour l'enlever :

Décrochez les lanières élastiques pour décrocher le masque de votre visage.



#### Il faut changer le masque :

- Quand vous avez porté le masque 4h.
- Quand vous souhaitez boire ou manger.
- Si le masque s'humidifie.
- Si le masque est endommagé.



Évitez de le toucher et de le déplacer.



Ne le mettez jamais en position d'attente sur le front ou sur le menton.



Ne mettez pas le masque dans votre poche ou votre sac après l'avoir porté. En attendant de le laver, isolez-le dans un sac en plastique.



Attention: si vous êtes malade, ce masque n'est pas adapté. Demandez l'avis de votre médecin.



Ce masque n'est pas destiné au personnel soignant.

### COMMENT ENTRETENIR SON MASQUE ?



Lavez le masque à la machine avec de la lessive. **Au moins 30 min à 60°C minimum.**



Utiliser un sèche-ligne ou un sèche-cheveux pour sécher votre masque, ou encore, le faire sécher à l'air libre sur une surface désinfectée.

### ATTENTION : Ce masque ne remplace pas les gestes barrières.

Il ajoute une barrière physique, lorsque vous êtes en contact étroit avec d'autres personnes.



Lavez-vous très régulièrement les mains



Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir



Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le



Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades



Respecter une distance de 1 mètre

## **Protocole de prise en charge d'une personne présentant des symptômes :**

En présence d'une personne symptomatique (notamment fièvre et/ou toux, difficulté respiratoire, à parler ou à avaler, perte du goût et de l'odorat), la prise en charge repose sur : l'isolement ; la protection ; la recherche de signes de gravité.

1- Isoler la personne symptomatique dans une pièce dédiée en appliquant immédiatement les gestes barrières, garder une distance raisonnable avec elle (1 mètre) avec port d'un masque « grand public » ou chirurgical si disponible.

2- Mobiliser le professionnel de santé dédié de l'établissement, un sauveteur/secouriste du travail formé au risque COVID ou le référent COVID, selon organisation locale. Lui fournir un masque avant son intervention.

3- En l'absence de signe de gravité, contacter le médecin du travail ou demander à la personne de contacter son médecin traitant pour avis médical. Si confirmation d'absence de signes de gravité, organiser son retour à domicile en évitant les transports en commun.

En cas de signe de gravité (ex. détresse respiratoire), appeler le SAMU - composer le 15 (en étant suffisamment proche de la personne afin de permettre au médecin de lui parler éventuellement) : Se présenter, présenter en quelques mots la situation (COVID-19, pour qui, quels symptômes), donner son numéro de téléphone, préciser la localisation et les moyens d'accès ; l'assistant de régulation passera un médecin et donnera la conduite à tenir (en demandant souvent de parler à la personne ou de l'entendre respirer). Si l'envoi des secours est décidé par le centre 15, organiser l'accueil des secours, rester à proximité (en respectant la distance de 1 m) de la personne pour la surveiller le temps que les secours arrivent ; en cas d'éléments nouveaux importants, rappeler le Samu 15 ; ne jamais s'énerver ou agir dans la précipitation.


4- Après la prise en charge de la personne, prendre contact avec le service de santé au travail et suivre ses consignes, y compris pour le nettoyage du poste de travail et le suivi des salariés.

5- Lorsqu'un cas est avéré, l'information est transmise à l'Agence Régionale de santé (04 72 34 74 00) qui informe de la procédure à suivre (identification des cas contacts) et la MFR informe son personnel et tous les apprenants concernés.

**6- Toute personne qui pratique un test (personnel/apprenants) s'engage à informer la MFR sans délai des résultats, qu'ils soient négatifs ou positifs. La MFR tient à jour une liste des cas suspects et une liste de tous les visiteurs au jour le jour qui ne font pas partie du public habituel de la MFR afin d'aider à l'identification des cas contacts.**

7- La période d'isolement est de 7 jours en cas de test positif à la covid-19 sans variant, et de 10 jours en cas de test positif à un variant du virus. Le retour au centre de formation nécessite pour les mineurs une attestation sur l'honneur par les parents de la réalisation d'un test et de son résultat négatif. De même, les majeurs doivent réaliser une attestation par leurs propres soins.

## HYGIÈNE DES MAINS SIMPLE ET EFFICACE

- 
- **Mouillez-vous les mains** avec de l'eau
  - **Versez du savon** dans le creux de votre main
  - **Frottez-vous les mains de 15 à 20 secondes** : les doigts, les paumes, le dessus des mains et les poignets
  - **Entrelacez vos mains** pour nettoyer la zone **entre les doigts**
  - **Nettoyez également les ongles**
  - **Rincez-vous les mains sous l'eau**
  - **Séchez-vous les mains** si possible avec un **essuie-main** à usage unique
  - **Fermez le robinet** avec l'**essuie-main** puis jetez-le dans une poubelle

*Si vous n'avez pas d'eau ni de savon, utilisez une solution hydroalcoolique pour adopter les mêmes gestes (étapes 2, 3, 4 et 5). Veillez à vous frotter les mains jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches.*

**Les gestes de chacun font la santé de tous**



a

**COVID-19**

## **CORONAVIRUS, POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES**



**Se laver très régulièrement  
les mains**



**Tousser ou éternuer  
dans son coude**



**Utiliser un mouchoir  
à usage unique et le jeter**



**SI VOUS ÊTES MALADE  
Porter un masque  
chirurgical jetable**



**Vous avez des questions  
sur le coronavirus ?**

**[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)**

**0 800 130 000**  
(appel gratuit)

**COVID-19**

## J'ai été en contact à risque avec une personne malade du COVID-19.

J'ai été informé par les équipes de l'Assurance Maladie que j'ai été en contact à risque avec une personne testée positive au virus. Voici les consignes à suivre :

- Je m'isole
- Je me fais tester
- Je surveille ma santé

### POURQUOI JE DOIS M'ISOLER

- Pour éviter de contaminer mes proches et d'autres personnes si je suis infecté par le virus et même si je n'ai pas de signe. En effet, on peut être contagieux 48h avant l'apparition des signes ou être infecté sans avoir de signes de la maladie.
- Pour contribuer ainsi à limiter la propagation de l'épidémie.

Pour mon test (prélèvement nasal), je n'ai pas besoin d'ordonnance et je suis prioritaire : l'Assurance Maladie informe directement les laboratoires pouvant réaliser le test et le prend en charge à 100%.

	Je n'ai pas de signes		J'ai des signes ou ils apparaissent pendant mon isolement
	Je vis sous le même toit que la personne malade	Je ne vis pas sous le même toit que la personne malade	
Quand faire le test ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Immédiatement dans un laboratoire indiqué par l'Assurance Maladie ou sur le site santé.fr.</li> <li>• Je m'isole immédiatement jusqu'au résultat du test.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 jours après mon dernier contact avec la personne malade.</li> <li>• Il est inutile le faire avant car s'il est réalisé trop tôt, il peut être négatif même si je suis infecté.</li> <li>• Je m'isole jusqu'au résultat du test.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Immédiatement dans un laboratoire indiqué par l'Assurance Maladie ou sur le site santé.fr.</li> <li>• Je reste en isolement.</li> </ul>
Mon résultat est positif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je suis infecté : je reste isolé pendant 7 jours après le début de la maladie si j'ai des symptômes ou après la date du test si je n'en ai pas. Mais, si au bout de ces 7 jours, j'ai encore de la fièvre, je dois rester isolé (une fois que je n'ai plus de fièvre, j'attends 2 jours avant de mettre fin à mon isolement).</li> <li>• Je vais être contacté par les équipes de l'Assurance Maladie pour identifier les personnes avec qui j'ai été en contact à risque (personnes sous le même toit, collègues partageant le même bureau, etc.).</li> </ul>		
Mon résultat est négatif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je m'isole tant que la personne est malade et pendant 7 jours après sa guérison.</li> <li>• Je dois refaire un test 7 jours après la guérison du malade.</li> <li>• s'il est à nouveau négatif et que je ne présente aucun signe de la maladie, je peux mettre fin à mon isolement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je ne suis probablement pas infecté : je peux mettre fin à mon isolement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je prends contact avec mon médecin et je respecte ses consignes.</li> <li>• Il pourra m'être demandé de poursuivre mon isolement.</li> </ul>
	Après les 7 jours suivant la fin de mon isolement, je porte rigoureusement un masque et respecte strictement les mesures barrières.		



**COMMENT SURVEILLER MA SANTÉ**

**MON TEST EST POSITIF, J'AI DES SIGNES DE LA MALADIE OU NON**

En général, on guérit en quelques jours avec du repos. En attendant, je surveille l'apparition ou l'aggravation de signes.

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Je prends ma température 2 fois par jour.</li><li>• En cas de fièvre ou de maux de tête,<ul style="list-style-type: none"><li>- Je peux prendre du paracétamol : 1 gramme, 3 fois par jour maximum (3 grammes par jour au total).</li><li>- Je ne dois pas prendre d'ibuprofène, ni un autre anti-inflammatoire.</li></ul></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Si je prends un traitement pour une autre maladie, je le continue. En cas de doute sur un médicament, j'appelle mon médecin.</li><li>• Je ne prends pas d'autre traitement sans en avoir parlé à mon médecin ou mon pharmacien.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Je n'hésite pas à téléphoner à mon médecin si j'ai un doute ou si je présente des symptômes inhabituels ou pour tout autre problème de santé.</li><li>• Si j'ai des difficultés à respirer, j'appelle immédiatement le 15 (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).</li></ul> |
|--|---|---|

**MON TEST EST NÉGATIF OU JE N'AI PAS ENCORE MES RÉSULTATS ET JE N'AI PAS DE SIGNES**

Pendant mon isolement, je prends ma température 2 fois par jour et je surveille l'apparition d'un de ces signes :

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Fièvre (ou sensation de fièvre), frissons</li><li>• Toux, mal de gorge, nez qui coule</li><li>• Difficultés à respirer ou une sensation d'oppression dans la poitrine</li><li>• Fatigue intense inexpliquée</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Douleurs musculaires inexpliquées</li><li>• Maux de tête inhabituels</li><li>• Perte de l'odorat</li><li>• Perte du goût des aliments</li><li>• Diarrhée</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pour une personne âgée, l'entourage peut constater une altération brutale de l'état général ou des capacités mentales, de la confusion, des chutes répétées, une aggravation rapide d'une maladie déjà connue.</li></ul> |
|---|--|--|

Si un ou plusieurs signes apparaissent, même faiblement ou si j'ai un doute, j'appelle sans délai mon médecin traitant qui pourra me prescrire un nouveau test.

Si je n'ai pas de médecin traitant, j'appelle le 0 800 130 000 (service gratuit + appel gratuit) pour être orienté vers un médecin généraliste. Si je ne trouve pas de laboratoire, je me rends sur [sante.fr](https://sante.fr) pour trouver la liste des centres de dépistage.

## COVID-19

### COMMENT ORGANISER MON ISOLEMENT

- **Je peux rester chez moi**, si les conditions s'y prêtent et après en avoir discuté avec mon médecin.
- **Si j'ai besoin d'être isolé en dehors de chez moi**, l'Assurance Maladie me proposera une solution adaptée.
- **Des masques chirurgicaux** me seront fournis pour la durée de mon isolement, à retirer ou à faire retirer par mes proches en pharmacie.
- Si j'en ai besoin, notamment si je ne peux pas télétravailler, l'Assurance Maladie va m'envoyer **un arrêt de travail** pour couvrir la période où je dois rester isolé.

### CHEZ MOI (OU DANS UN LIEU D'HÉBERGEMENT), JE PROTÈGE MON ENTOURAGE

- **Je reste, si possible, dans une pièce séparée** et je ferme la porte. Je ne partage pas mon lit et je prends mes repas seul dans cette même pièce.
- **J'évite les contacts avec les autres personnes de la maison ou du lieu d'accueil**, je ne les touche pas, je ne les embrasse pas.
- **Je porte un masque chirurgical en présence d'une personne dans une même pièce.**
- **Si possible, j'utilise une salle de bain et des toilettes séparées**, que je ne partage pas avec les autres personnes de mon domicile. Si je n'ai pas le choix, les pièces que je partage avec les autres doivent être nettoyées régulièrement. Les personnes qui les utilisent (moi ou les autres) se lavent les mains avant et après utilisation.
- **Je me tiens à plus d'1 mètre des autres personnes** et je limite mes discussions avec elles à moins de 15 minutes.
- **Je ne vois pas les personnes fragiles** : les personnes de plus de 65 ans, celles atteintes de maladies chroniques comme l'hypertension, le diabète, les maladies cardiovasculaires, etc., les personnes présentant une obésité importante et les femmes enceintes au 3<sup>e</sup> trimestre de grossesse.
- **Je me lave les mains très souvent avec de l'eau et du savon** et je les sèche avec une serviette personnelle.
- **J'utilise un mouchoir** si je tousse ou si je me mouche, je le jette puis je me lave les mains.
- **Je ne partage pas mes objets de tous les jours** : serviettes et gants de toilette, savon, couverts, assiettes, téléphone, etc.
- **Si je suis seul, je demande à mes proches (famille, amis, voisins) de me livrer mes médicaments, mes courses ou mes repas** ou je me les fais livrer par le magasin ou la pharmacie. Je fais déposer le colis sur le palier pour limiter les contacts.
- **Si j'ai besoin de soins ou d'aide à mon domicile**, je choisis si possible une seule personne pour m'aider. Cette personne doit se laver les mains très régulièrement et porter un masque.
- **Je donne des nouvelles à mes proches.**
- **Si je dois sortir chez le médecin, au laboratoire ou à la pharmacie**, je lave mes mains avant de quitter mon domicile, je porte un masque chirurgical et je reste éloigné des autres pendant ma sortie qui doit être la plus courte possible.

**COVID-19**

**JE NETTOIE MON LOGEMENT TRÈS RÉGULIÈREMENT**

(si je suis dans un lieu d'hébergement je respecte les consignes)

- **J'aère très régulièrement** les pièces dans lesquelles je vis en ouvrant les fenêtres (au moins 10 minutes plusieurs fois par jour).
- **Je nettoie et désinfecte les surfaces que j'ai touchées :** poignées de porte, meubles de salle de bains, toilettes, sols, etc., avec le produit que j'utilise habituellement, puis avec un produit contenant de l'eau de javel ou de l'alcool à 70°. Je rince ensuite à l'eau.
- **Je lave :**
  - Mes couverts et ma vaisselle à part avec mon produit vaisselle puis je les sèche. Ou je les lave au lave-vaisselle à 60° C.
  - Mon linge (draps, serviettes de toilette) à 60° C minimum, pendant 30 minutes ou plus. Je le mets directement dans la machine à laver, sans le secouer.
- **Je privilégie des ustensiles de ménages qui ne dispersent pas les poussières** comme une éponge ou une serpillère. Je n'utilise pas l'aspirateur.
- **Après avoir fait le ménage,** je me lave les mains et je les sèche.

**J'ÉLIMINE LES DÉCHETS QUI PEUVENT ÊTRE CONTAMINÉS**

(si je suis dans un lieu d'hébergement je respecte les consignes)

- **J'utilise un sac plastique** (opaque, volume de 30 litres maximum, fermeture avec liens).
- **Je garde ce sac** dans la pièce où je vis.
- **Je jette dans ce sac uniquement** les masques, mouchoirs en papier, les lingettes et tous les autres supports de nettoyage jetables utilisés.
- **Je ferme ce sac quand il est plein et je le place dans un deuxième sac plastique.**
- **Je ne touche pas à ce sac pendant 24h ;** passé ce délai, je le jette dans le bac à ordures non-recyclables.

**J'AI DES QUESTIONS**

- Pour toute question ayant un lien avec mon état de santé, **j'appelle mon médecin.**
- Si je suis seul, si je suis inquiet et que j'ai besoin de parler j'appelle le **0800 130 000.**
- **Pour avoir des informations fiables,** je peux consulter le site du gouvernement <https://gouvernement.fr/info-coronavirus.fr> ou le site du ministère des Solidarités et de la Santé <https://solidarites-sante.gouv.fr> rubrique "Tout savoir sur le Covid19".

**Vous avez des questions sur le coronavirus ?**



**GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS**



**0 800 130 000**

(appel gratuit)

- 4 -

[Date]

## COVID-19

# J'ai les signes de la maladie du COVID-19.

### La conduite à tenir :

- 1- Je me fais tester, je m'isole et je respecte les gestes barrières
- 2- Je liste les personnes que j'aurais pu contaminer
- 3- Si mon test est positif, je surveille mon état de santé et je reste isolé

### 1- JE ME FAIS TESTER, JE M'ISOLE ET JE RESPECTE LES GESTES BARRIÈRES

- Mon médecin m'a prescrit un test à réaliser rapidement et m'oriente vers le laboratoire spécialisé le plus proche. Je me suis rendu dans un laboratoire pour effectuer un test. Ce test se fait à partir d'un prélèvement nasal.
- En attendant le résultat, je m'isole.
- Mon médecin m'aura prescrit des masques chirurgicaux que je porte si je suis en présence d'autres personnes.
- Je peux également avoir accès à des masques chirurgicaux en pharmacie, en présentant le résultat positif de mon test.

### 2- JE LISTE LES PERSONNES QUE J'AURAIS PU CONTAMINER

- J'ai informé mon médecin des personnes de mon entourage familial, amical ou professionnel avec qui j'ai été en contact au cours des 48 heures avant l'apparition des signes et jusqu'à ce que je m'isole (personnes vivant sous le même toit, collègues partageant mon bureau...).
- Si mon test est positif, les services de l'Assurance Maladie m'appelleront pour confirmer ou compléter cette liste. Puis, ils contacteront ces personnes pour qu'elles s'isolent, surveillent leur état de santé et se fassent tester à leur tour. Ainsi nous évitons tous de continuer à diffuser le virus.
- Si mon test est négatif, j'appelle mon médecin et je respecte ses consignes.

### 3- SI MON TEST EST POSITIF, JE SURVEILLE MA SANTÉ

En général, on guérit en quelques jours avec du repos. En attendant, je surveille l'apparition ou l'aggravation de signes.

- Je prends ma température 2 fois par jour.
- En cas de fièvre ou de maux de tête,
  - Je peux prendre du paracétamol : 1 gramme, 3 fois par jour maximum (3 grammes par jour au total).
  - Je ne dois pas prendre d'ibuprofène, ni un autre anti-inflammatoire.
- Si je prends un traitement pour une autre maladie, je le continue. En cas de doute sur un médicament, j'appelle mon médecin.
- Je ne prends pas d'autre traitement sans en avoir parlé à mon médecin ou mon pharmacien.
- Je n'hésite pas à téléphoner à mon médecin si j'ai un doute ou si je présente des symptômes inhabituels, ou pour tout autre problème de santé.
- Si j'ai des difficultés à respirer, j'appelle immédiatement le 15 (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).

- 1 -

[Date]

## COVID-19

### 4 - SI MON TEST EST POSITIF, JE RESTE ISOLÉ

#### POURQUOI JE DOIS M'ISOLER ?

- Pour éviter de contaminer mes proches et d'autres personnes.
- Pour empêcher ainsi la propagation de l'épidémie.

#### JUSQU'À QUAND M'ISOLER ?

- Mon médecin me le précisera mais je dois être isolé **au minimum 7 jours** après l'apparition des premiers signes de la maladie. À la fin de cette période, si je n'ai plus de signes de la maladie, je peux sortir de l'isolement.
- Pendant les 7 jours suivant la fin de mon isolement, je porte rigoureusement un masque et respecte strictement les mesures barrières.
- Si au bout de ces 7 jours, j'ai encore de la fièvre, je dois rester isolé. Une fois que je n'ai plus de fièvre, j'attends 2 jours avant de mettre fin à mon isolement.
- Si nécessaire, un arrêt de travail me sera donné.

#### COMMENT ORGANISER MON ISOLEMENT ?

- Je peux rester chez moi, si les conditions s'y prêtent et après en avoir discuté avec mon médecin.
- Si j'ai besoin d'être isolé en dehors de chez moi, l'Assurance Maladie me proposera une solution adaptée.
- Des masques chirurgicaux me seront fournis pour la durée de mon isolement, à faire retirer par mes proches dans n'importe quelle pharmacie.

#### >> Chez moi (ou dans un lieu d'hébergement), je protège mon entourage

- Je reste, si possible, dans une pièce séparée et je ferme la porte. Je ne partage pas mon lit et je prends mes repas seul dans cette même pièce.
- J'évite les contacts avec les autres personnes de la maison ou du lieu d'accueil, je ne les touche pas, je ne les embrasse pas.
- Je porte un masque chirurgical en présence d'une personne dans une même pièce.
- Si possible, j'utilise une salle de bain et des toilettes séparées, que je ne partage pas avec les autres personnes de mon domicile. Si je n'ai pas le choix, les pièces que je partage avec les autres doivent être nettoyées régulièrement. Les personnes qui les utilisent (moi ou les autres) se lavent les mains avant et après utilisation.
- Je me tiens à plus d'1 mètre des autres personnes et je limite mes discussions avec elles à moins de 15 minutes.
- Je ne vois pas les personnes fragiles : les personnes de plus de 65 ans, celles atteintes de maladies chroniques comme l'hypertension, le diabète, les maladies cardiovasculaires, etc., les personnes présentant une obésité importante et les femmes enceintes au 3<sup>e</sup> trimestre de grossesse.
- Je me lave les mains très souvent avec de l'eau et du savon et je les sèche avec une serviette personnelle.
- J'utilise un mouchoir si je tousse ou si je me mouche, je le jette puis je me lave les mains.
- Je ne partage pas mes objets de tous les jours : serviettes et gants de toilette, savon, couverts, assiettes, téléphone, etc.
- Si je suis seul, je demande à mes proches (famille, amis, voisins) de me livrer mes médicaments, mes courses ou mes repas ou je me les fais livrer par le magasin ou la pharmacie. Je fais déposer le colis sur le palier pour limiter les contacts.
- Si j'ai besoin de soins ou d'aide à mon domicile, je choisis si possible une seule personne pour m'aider. Cette personne doit se laver les mains très régulièrement et porter un masque.
- Je donne des nouvelles à mes proches.
- Si je dois sortir chez le médecin, au laboratoire ou à la pharmacie, je lave mes mains avant de quitter mon domicile, je porte un masque chirurgical et je reste éloigné des autres pendant ma sortie qui doit être la plus courte possible.

- 2 -

[Date]

## COVID-19

### >> Je nettoie mon logement très régulièrement (si je suis dans un lieu d'hébergement je respecte les consignes)

- **J'aère très régulièrement** les pièces dans lesquelles je vis en ouvrant les fenêtres (au moins 10 minutes plusieurs fois par jour).
- **Je nettoie et désinfecte les surfaces que j'ai touchées :** poignées de porte, meubles de salle de bains, toilettes, sols, etc., avec le produit que j'utilise habituellement, puis avec un produit contenant de l'eau de javel ou de l'alcool à 70°. Je rince ensuite à l'eau.
- **Je lave :**
  - Mes couverts et ma vaisselle à part avec mon produit vaisselle puis je les sèche. Ou je les lave au lave-vaisselle à 60° C.
  - Mon linge (draps, serviettes de toilette) à 60° C minimum, pendant 30 minutes ou plus. Je le mets directement dans la machine à laver, sans le secouer.
- **Je privilégie des ustensiles de ménages qui ne dispersent pas les poussières** comme une éponge ou une serpillère. Je n'utilise pas l'aspirateur.
- **Après avoir fait le ménage,** je me lave les mains et je les sèche.

### >> J'élimine les déchets qui peuvent être contaminés (si je suis dans un lieu d'hébergement je respecte les consignes)

- **J'utilise un sac plastique** (opaque, volume de 30 litres maximum, fermeture avec liens).
- **Je garde ce sac dans la pièce** où je vis.
- **Je jette dans ce sac uniquement** les masques, mouchoirs en papier, les lingettes et tous les autres supports de nettoyage jetables utilisés.
- **Je ferme ce sac quand il est plein et je le place dans un deuxième sac plastique.**
- **Je ne touche pas à ce sac pendant 24h ;** passé ce délai, je le jette dans le bac à ordures non-recyclables.

### >> J'ai des questions

- Pour toute question ayant un lien avec mon état de santé, **j'appelle mon médecin.**
- Si je suis seul, si je suis inquiet et que j'ai besoin de parler j'appelle le **0800 130 000.**
- **Pour avoir des informations fiables,** je peux consulter le site du gouvernement <https://gouvernement.fr/info-coronavirus.fr> ou le site du ministère des Solidarités et de la Santé <https://solidarites-sante.gouv.fr> rubrique "Tout savoir sur le Covid19".

**Vous avez des questions sur le coronavirus ?**



**GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS**



**0 800 130 000**

(appel gratuit)

- 3 -

[Date]