

Gestes barrières et mesures de prévention contre la COVID-19

Quels sont les gestes barrières à respecter pour préserver sa santé et celle de son entourage ?

- Se laver très régulièrement les mains pendant au moins 20 secondes à chaque fois, et dès que l'on éternue, tousse ou se mouche, après avoir utilisé les toilettes, avant de manger, en préparant un repas, après un contact avec un animal, avant et après avoir touché une personne ayant besoin d'assistance (ex : un nouveau-né, une personne âgée) ...
- Tousser ou éternuer dans un mouchoir jetable ou dans son coude ;
- Utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter dans une poubelle qui ferme ;
- Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades, rester à une distance d'au moins 1 mètre de chaque personne ;
- Ne pas porter ses mains au visage, sur la bouche, le nez, les yeux ou les oreilles ;
- Aucun rassemblement, limiter les déplacements et les contacts au strict foyer ;
- Aérer régulièrement les pièces, notamment celles qui sont confinées et peu ventilées ;
- Individualiser strictement couverts et verres

Comment désinfecter objets et surfaces ?

Le coronavirus peut persister quelques heures à quelques jours dans l'environnement. Les désinfectants couramment utilisés (eau de javel (même diluée à 0.1%), alcool) sont efficaces contre le Covid-19. La désinfection est préventive : elle doit être faite même si on est en bonne santé et doit être au moins quotidienne. Elle vise avant tout les surfaces et objets avec lesquels les mains peuvent entrer en contact.

- Nettoyer les téléphones portables avec une lingette microfibre et un produit désinfectant
- Nettoyer avec un chiffon imprégné de produit désinfectant les claviers d'ordinateur, les tablettes, les télécommandes, la souris, les écouteurs, les manettes de jeux vidéo, les stylos, etc.
- Nettoyer et désinfecter les surfaces fréquemment touchées : poignées de porte, poignée de fenêtre, interrupteurs, mains courantes, rampes d'escaliers ou d'accès, boutons d'ascenseur etc.
- Nettoyer et désinfecter les robinets, les éviers, les toilettes et la salle de bain

Les autres surfaces peuvent être nettoyées classiquement en l'absence de malade au foyer.

Comment laver le linge ?

- Laver très régulièrement serviettes, torchons et gants de toilette.
- Individualiser strictement les serviettes de table.

- Laver le linge assez chaud s'il le supporte (à 60 degrés pendant au moins 10 minutes).
- Pour des linges ne supportant pas cette température, faute d'information, choisir la température maximale tolérée et privilégier un cycle long de lavage avec une dose forte de lessive

En cette période de confinement, quels sont les déplacements autorisés et selon quelles modalités ?

Pour réduire à leur plus strict minimum les contacts et déplacements sur l'ensemble du territoire à compter du mardi 17 mars à 12h00, pour quinze jours minimum, sont autorisés sur attestation uniquement les déplacements suivants :

- Se déplacer de son domicile à son lieu de travail dès lors que le télétravail n'est pas possible
- Faire ses achats de première nécessité dans les commerces de proximité autorisés
- Se rendre auprès d'un professionnel de santé
- Se déplacer pour la garde de ses enfants et soutenir les personnes dépendantes
- Faire de l'exercice physique uniquement à titre individuel, autour du domicile et sans aucun rassemblement

Les deux documents nécessaires pour circuler sont disponibles :

- l'attestation individuelle, à télécharger (site : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>) ou à reproduire sur papier libre ; attention, elle est datée et doit être renouvelée à chaque déplacement. Il peut être important également d'avoir une copie de son bulletin de salaire ou de son contrat de travail en cas de contrôle par les forces de l'ordre ;
- l'attestation de l'employeur.

Les infractions à ces règles seront sanctionnées d'une amende de 38 à 135 euros.

La règle générale est le confinement absolu et de ne pas sortir (en cas de besoin, contacter la mairie), **si vous appartenez à une population à risque de développer une forme grave**. Comme pour beaucoup de maladies infectieuses, les personnes souffrant de maladies chroniques (hypertension, diabète...), les personnes âgées (plus de 70 ans), immunodéprimées ou fragiles présentent un risque plus élevé. Dans les cas plus sévères, la maladie peut entraîner un décès.

Que faire si on a des symptômes (toux, fièvre) qui font penser au Covid-19 ?

- Je reste à domicile, j'évite les contacts, j'appelle un médecin avant de me rendre à son cabinet ou j'appelle le numéro de permanence de soins de ma région. Je peux également bénéficier d'une téléconsultation.
- Si les symptômes s'aggravent avec des difficultés respiratoires et signes d'étouffement, j'appelle le SAMU- Centre 15.