

Les gestes barrière

CoViD - 19

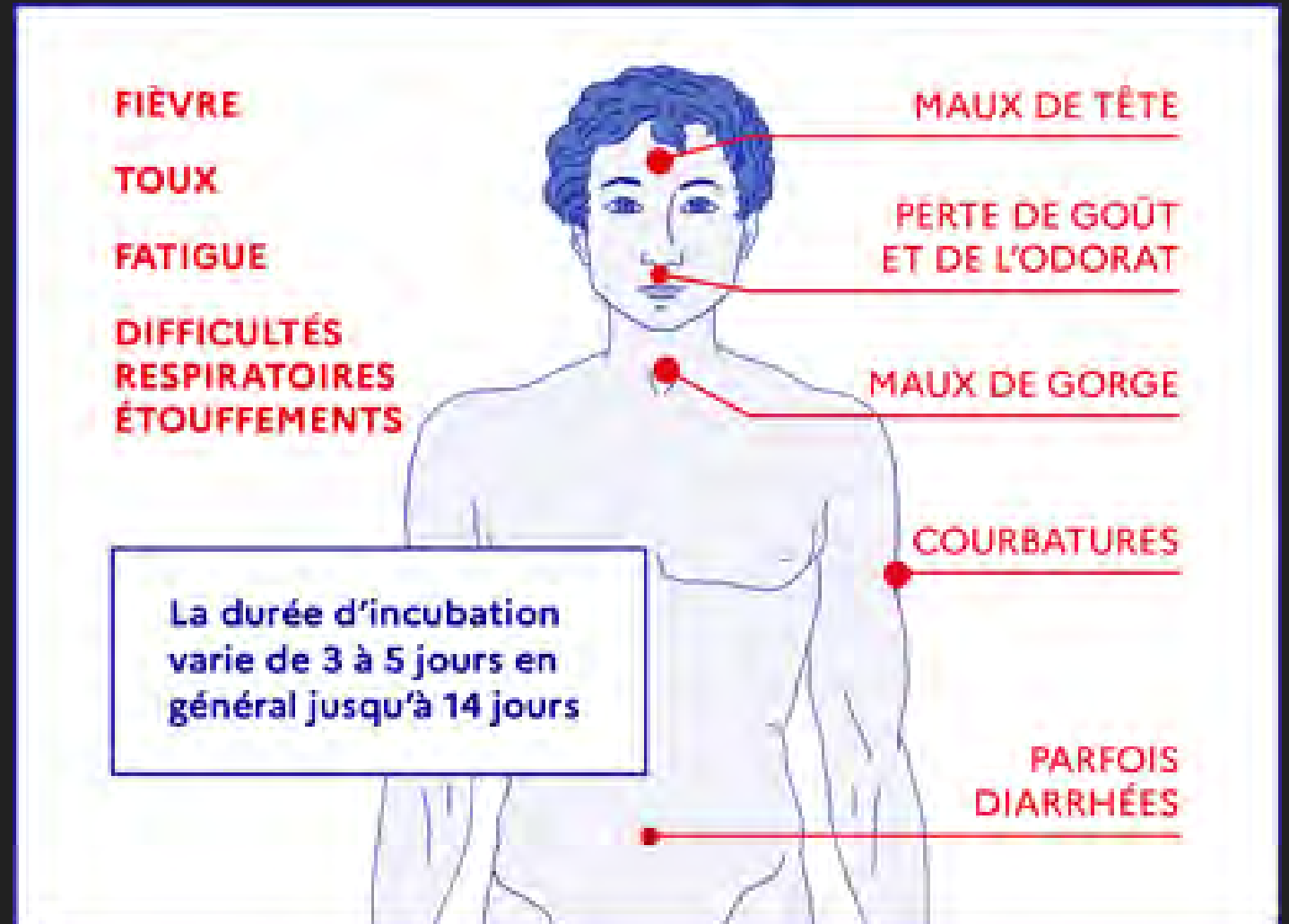


Qu'est ce que le CoViD-19?

- 🌀 **Co**=Corona **Vi**=Virus **D**=Disease (maladie, pathologie) **19** (apparu chez l'homme en 2019);
- 🌀 Nom donné par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé);
- 🌀 Virus très contagieux qui provoquent des maladies allant d'un simple rhume à des pathologies plus sévères comme les détresses respiratoires du COVID-19.

Quels sont les symptômes?

Les personnes qui présentent des symptômes bénins et n'ont pas d'autres problèmes de santé doivent s'isoler. Consultez un médecin si vous avez de la fièvre, que vous toussiez et que vous avez des difficultés à respirer.



La transmission

🌀 Transmission Inter humaine

🌀 La maladie se transmet par les gouttelettes salivaires sécrétions invisibles, projetées lors d'une discussion, d'éternuements ou de la toux).

🌀 Transmission manu portée contact des mains non lavées ou de surfaces souillées par des gouttelettes.(poignets de porte, interrupteur.....)

➡ C'est pourquoi les gestes barrière et les mesures de distanciation physique sont indispensables pour se protéger de la maladie.

Le traitement



- Les patients infectés par le coronavirus bénéficient aujourd'hui de traitements symptomatiques, c'est-à-dire visant à améliorer les symptômes.
Il n'existe pas encore de traitement visant spécifiquement le virus.
- Il n'existe pas de vaccin contre le coronavirus COVID-19 pour le moment.
- Des essais cliniques sont en cours dans les laboratoires de recherche!.

Recommandations pour limiter la propagation

- 🌀 Mettre en place les gestes barrière
- 🌀 Quels sont-ils?

Le lavage des mains

- ✿ Rappelez-vous toujours de ceci : les mains transportent 80 % des germes causant les infections. Il est donc légitime et important de se pencher sur les moyens disponibles pour se débarrasser de ces germes indésirables.
- ✿ Le lavage des mains à l'eau seule élimine la saleté visible, mais il faut du savon pour dissoudre l'huile sur la surface de nos mains qui piège les microbes. On peut également utiliser une solution hydro alcoolique.

Le lavage des mains selon l'OMS



Lavage des mains selon l'OMS

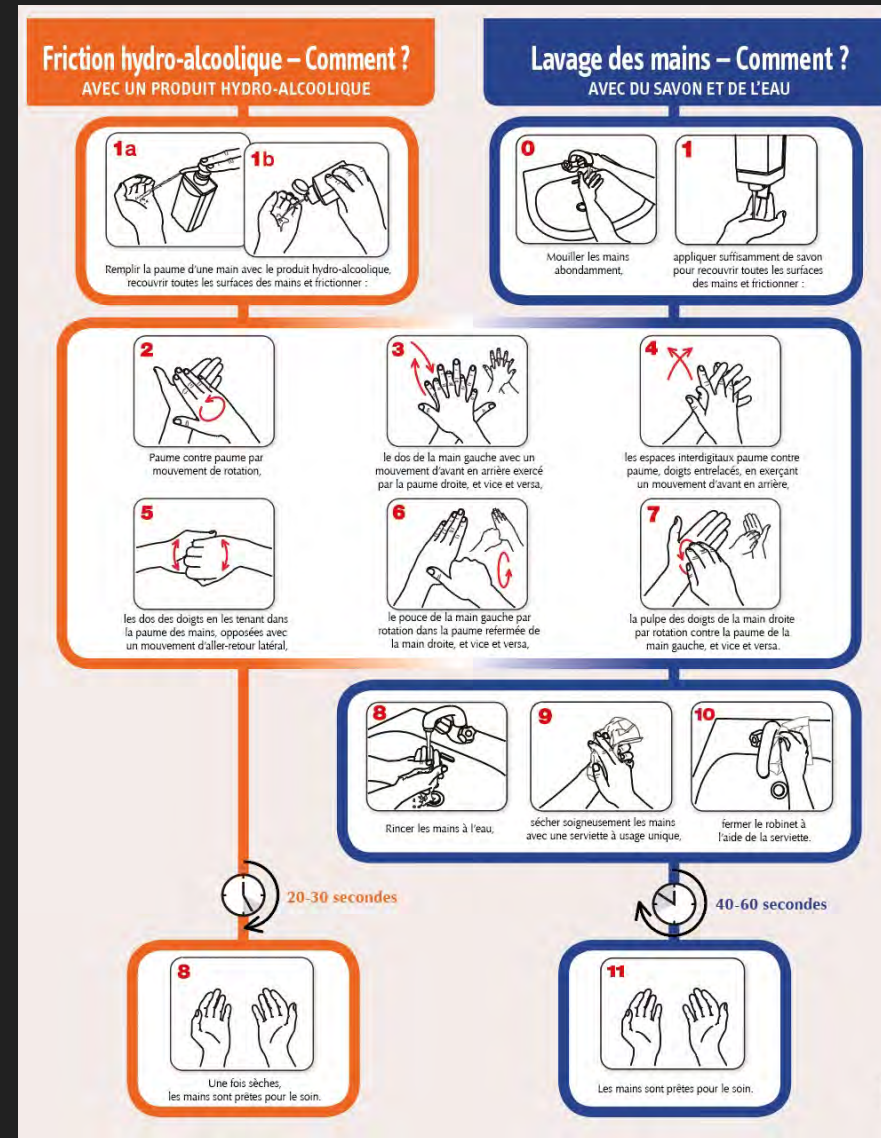
Comprendre le lavage des mains



Comment se laver les mains?

Lavage des mains

- Il faut se laver les mains à l'eau et au savon (de préférence liquide). Pendant 30 secondes .
[OBJ] En frottant les ongles, le bout des doigts, la paume et l'extérieur des mains, les jointures et les poignets ; [OBJ] Il faut se sécher les mains avec une serviette propre ou à l'air libre. [OBJ]
- Une solution hydro alcoolique peut aussi être utilisée sur des mains non souillées.



Quand se laver les mains?

- Avant et après toute manipulation d'un masque (tout type de masque)
- Avant de préparer les repas, de les servir et de manger
- Avant de sortir de chez soi
- **Laver vous les mains très régulièrement**
- Après s'être mouché, avoir toussé ou éternué
- Après avoir rendu visite à une personne malade
- Après chaque sortie à l'extérieur
- Après avoir pris les transports en commun (ou partagés),
- Après être allé aux toilettes
- Après avoir touché aux parties communes d'un immeuble

La distanciation physique

- La distanciation spatiale ou physique est la distance que l'on met entre deux personnes. Cette distance doit être d'environ 1 à 2 m. La distanciation physique comprend des mesures visant à limiter le nombre de personnes avec qui vous entrez en contact étroit.
- C'est la distance qui permet de ne pas être touché par les gouttelettes projetées du nez ou de la bouche susceptibles de contenir le virus quand la personne infectée tousse, éternue ou parle.
- ne pas se serrer la main,
- ne pas s'embrasser,
- ne pas se donner d'accolades,



La distanciation physique

Cela implique de maintenir une distance physique entre les personnes et de réduire le nombre de fois où les gens se rencontrent.



Les règles d'hygiène respiratoire

- Éviter de se toucher la bouche, le nez et les yeux
- Pourquoi? Les mains sont en contact avec de nombreuses surfaces qui peuvent être contaminées par le virus. Si vous vous touchez les yeux, le nez ou la bouche, vous risquez d'être en contact avec le virus présent sur ces surfaces.
- Se couvrir la bouche et le nez avec le pli du coude ou avec un mouchoir en cas de toux ou d'éternuement –
- Jeter le mouchoir immédiatement après dans une poubelle fermée et se laver les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon.
- **Pourquoi ?** Se couvrir la bouche et le nez en cas de toux ou d'éternuement permet d'éviter la propagation des virus et autres agents pathogènes.

Mettre un masque

- Avant de mettre un masque:
- Il est impératif de se laver les mains



Porter un masque



Comment bien mettre un masque par les équipes du CHU de Nantes

Pose d'un masque chirurgical



1- Déplier le masque, le tenir par le haut (baguette) et passer les doigts dans les élastiques (côté bleu légèrement brillant à l'extérieur)



2- La face absorbante (côté blanc) est à appliquer sur la bouche



3- Positionner le masque sur le nez et la bouche en incluant le menton



4- Accrocher le masque : passer les élastiques derrière les oreilles



5- Modeler la barrette et ajuster la au contour du nez avec vos deux index



6- Assurer l'étanchéité du masque : Le nez, la bouche et le menton doivent être recouverts

Comment bien utiliser et porter un masque

Il faut changer de masque:

- Au bout de 4 heures maximum;
- Quand il s'humidifie;
- Quand il est abimé.



• 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

Erreurs à éviter

Un masque mal utilisé peut s'avérer inutile, voire dangereux.



- Porter son masque en dessous du nez ou ne couvrir que la pointe du nez.



- Porter son masque sans recouvrir son menton.



- Toucher son masque une fois qu'il est positionné.



- Baisser le masque sur son menton en le portant comme un collier.



- Réutiliser un masque après l'avoir enlevé.

Le numéro vert d'informations
sur le coronavirus :

0 800 130 000

(appel gratuit)

ou

gouvernement.fr/info-coronavirus

Notice d'utilisation

À l'usage des professionnels en contact avec le public

NOTICE D'UTILISATION



MASQUES INDIVIDUELS À USAGE DES PROFESSIONNELLS EN CONTACT AVEC LE PUBLIC

Ces masques sont destinés à être proposés à des populations amenées à rencontrer un grand nombre de personnes lors de leurs activités (hôtesses et hôtes de caisses, agents des forces de l'ordre, ...)



Dans tous les cas le port d'un masque complète
les gestes barrières mais ne les remplace pas

CORONAVIRUS : il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage



Se laver les mains
très régulièrement



Tousser ou éternuer dans son
coude ou dans un mouchoir



Utiliser des mouchoirs
à usage unique



Saluer sans serrer la main,
éviter les embrassades

COMMENT METTRE, UTILISER, ENLEVER ET ÉLIMINER UN MASQUE ?

- Avant de mettre un masque, se laver les mains à l'eau et au savon ou avec une solution hydro-alcoolique.
- Appliquer le masque de façon à recouvrir le nez et la bouche et veiller à l'ajuster au mieux sur votre visage ; vérifier l'absence de jet d'air dans les yeux lors d'une respiration forte ;
- Lorsque l'on porte un masque, éviter de le toucher ; ne pas déplacer le masque ; chaque fois que l'on touche un masque usagé, se laver les mains à l'aide à l'eau et au savon ou à l'aide d'une solution hydro-alcoolique ;
- Si besoin de boire ou de manger, changer de masque ; lorsqu'il s'humidifie, le remplacer par un nouveau masque et ne pas réutiliser des masques à usage unique ;
- Pour retirer le masque : si port de gants, les retirer et se laver les mains avec de l'eau et au savon ou à l'aide d'une solution hydro-alcoolique ;
- Puis, enlever le masque par derrière (ne pas toucher le devant du masque, ne toucher que les éléments de fixation autour des oreilles) ; le jeter immédiatement dans une poubelle fermée ; se laver les mains avec de l'eau et au savon ou à l'aide d'une solution hydro-alcoolique.



Quelle est la durée maximale de port des masques ?
Le temps de port est limité à quatre heures.
Les performances sont mentionnées sur l'étiquetage
et la notice d'utilisation.

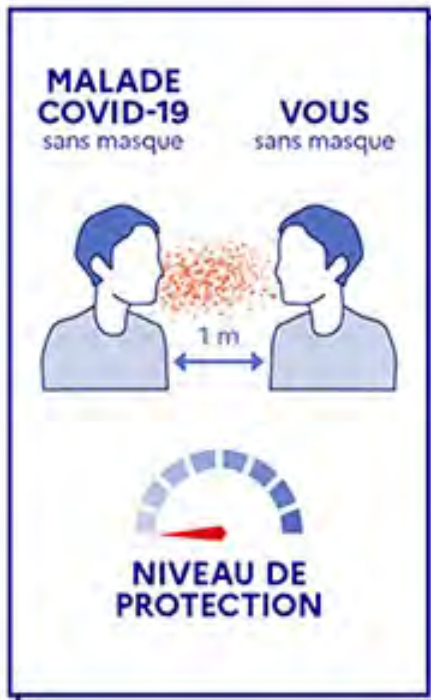
Ces masques sont à usage unique.

Si absence
de lavage de mains :

Effet contre productif,
Augmentation du risque de
contamination via les mains.

En complément des gestes barrière

Protétons-nous, portons tous des masques



Au travail

Adopter les bons gestes:

- Aérer son bureau en arrivant et en partant
- Je limite mes déplacements
- Je mange un repas froid dans mon bureau
- Je désinfecte mon bureau et mon matériel

 **TOUS RESPONSABLES**
LES UNS ENVERS LES AUTRES
Mobilisons-nous contre la propagation du virus



MOYENS PARTAGÉS

Avant utilisation **Après utilisation**

 **JE DÉSINFECTE** 
LES MOYENS QUE J'UTILISE
ET ME LAVE LES MAINS

SALLE REUNION **COVID-19**


COVID-19

**MESURES DE DISTANCIATION
À RESPECTER
IMPÉRATIVEMENT**
y compris à l'intérieur des
salles de réunion

MAINTENIR
L'espace entre les
chaises

Dans cette salle :

5

personnes max

 Lavage des mains avant la réunion

 Maintien de la porte en position ouverte dès que c'est possible (évite d'avoir à toucher les poignées)

 Lavage des mains après la réunion

Protocole à suivre quand je rentre de mon lieu de travail

Adopter les bons gestes



1.
➤ **ÉVITER LES TRANSPORTS
EN COMMUN**

Si vous ne pouvez pas, veillez à respecter
les consignes de distanciation sociale.



2.
➤ De retour à la maison,
SE LAVER LES MAINS.
NE TOUCHER À RIEN et ne pas
se toucher le visage avant de se laver
les mains.



3.
➤ **RETIRER SES CHAUSSURES.**



4.
➤ **DÉSINFECTER
SON TÉLÉPHONE, SES LUNETTES**
avec de l'eau et du savon ou de l'alcool.



5.
➤ **DÉPOSER SES AFFAIRES**
(portefeuille, sac à dos, clés etc.)
dans un carton à l'entrée.



6.
➤ **DÉSINFECTER LES OBJETS
RAMENÉS DE L'EXTÉRIEUR.**



7.
➤ **SE LAVER LES MAINS,
OU MIEUX, SE DOUCHER.**

J'ai des symptômes

🌀 Je tousse et/ou j'ai de la fièvre :

- J'appelle un médecin traitant, téléconsultation.
- Je reste à mon domicile et je m'isole

🌀 Je tousse et j'ai de la fièvre. J'ai du mal à respirer et/ou j'ai fait un malaise:

- J'appelle le 15

Cas suspect au travail, que faire?

🌀 Les symptômes évocateurs sont :

Toux, éternuement, essoufflement, mal de gorge, fatigue, troubles digestifs, sensation de fièvre, etc.

🌀 En cas de symptôme évocateur d'infection:

- Isolement immédiat de l'adulte avec un masque dans le cas d'un bureau partagé
- Eviction immédiate
- Nettoyage approfondi de la zone de travail ou d'isolement après un temps de latence de quelques heures
- Pas de retour au travail avant production du résultat du test

🌀 En cas de test positif:

- Diagnostic de tous les collègues de travail ou des personnes l'ayant côtoyé

Ressources et numéros utiles

Numéros utiles:

- Un numéro vert 24h/24 et 7j/7 : 0 800 130 000
- SAMU 15
- SMS pour les sourds et malentendants : 114

Au niveau académique:

- Médecin de prévention: ce.medecindespersonnels@ac-versailles.fr
- Soutien Rectorat – Coronavirus: Pour les personnels : 01.39.23.63.15

Ressources

 <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

 Protocoles sanitaires du 3 mai 2020

Merci pour votre attention

Avez-vous des questions?

