



RECOMMANDATIONS SANITAIRES

EN VUE DE L'ORGANISATION DES CHANTIERS
DE BÉNÉVOLES DURANT L'ÉTÉ 2021

Malgré la crise sanitaire actuelle, vécue à l'échelle mondiale, l'association CONCORDIA fait le choix de proposer des activités, notamment des chantiers de bénévoles, car il nous semble indispensable de continuer à promouvoir les valeurs de solidarité qui sont les nôtres et à entretenir du lien social plus que jamais indispensable suite à ces dernières périodes de confinement et d'éloignement que nous avons vécu - et que nous vivons encore. Pour garantir leur réalisation en toute sécurité pour les participant-e-s et les équipes d'animation, nous avons adapté le cadre d'accueil sur les chantiers de bénévoles et plus généralement sur l'ensemble des activités collectives que nous sommes amenés à organiser. Leur réussite sera basée sur la participation active de chacun-e dans l'ensemble des temps de vie et de travaux tout en respectant les mesures sanitaires.

Les recommandations sanitaires suivantes sont basées sur notre état de connaissance actuel des règles et normes en vigueur. Elles sont susceptibles d'évolution au regard du contexte sanitaire aussi les recommandations décrites ne sont pas forcément celles qui seront mises en place sur le terrain si le contexte nous obligeait à renforcer les mesures ou au contraire nous permettait de les assouplir.

03 I - PRINCIPES GÉNÉRAUX

03 II - TOUT AU LONG DU CHANTIER

03 III - SUR LES TEMPS DE TRAVAUX

1 - ORGANISATION DES TRAVAUX

2 - ÉQUIPEMENT ET OUTILLAGE

3 - LOGISTIQUE À PRÉVOIR

04 IV - VIE COLLECTIVE

1 - MESURES SANITAIRES GÉNÉRALES

2 - L'HÉBERGEMENT

3.1 - SOUS TENTE

3.2 - EN DUR

3 - LES REPAS

3.1 - CONFECTION DES REPAS

3.2 - ORGANISATION DES REPAS

4 - LE NETTOYAGE

4.1 - PLAN DE NETTOYAGE

4.2 - PLAN DE NETTOYAGE

4.3 - GESTION DES POUBELLES

5 - LES DÉPLACEMENTS

6 - LES SORTIES ET LES LOISIRS

09 V - EN CAS DE SYMPTÔMES

1 - DE MANIÈRE GÉNÉRALE

2 - DANS LE CAS D'UN·E MINEUR·E

3 - AUTRES CAS

10 VI - EN CAS DE TEST POSITIF D'UN·E PARTICIPANT·E

11 ANNEXES

1 - QUELQUES RAPPELS SUR LA COVID-19

2 - LES GESTES BARRIÈRES

3 - AFFICHAGES À RÉALISER

I - PRINCIPES GÉNÉRAUX

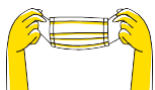
Pour faire face à la crise sanitaire actuelle et assurer la limitation de la propagation du virus à l'origine de la maladie Covid-19 conformément aux prescriptions des autorités sanitaires, nous basons notre accueil sur les principes généraux suivants :

- . L'adaptation des règles d'inscription sur les chantiers (limitation du nombre maximal de participant-e-s) ;
- . La préparation de conditions d'accueil adaptées avec nos partenaires locaux ;
- . L'information et la sensibilisation des participant-e-s en amont et pendant le chantier sur les gestes barrières et les mesures à adopter ; Voir ANNEXES 1, 2 & 3
- . La formation des animateur-ric-e-s à la mise en œuvre du protocole ;
- . La mise à disposition de fournitures propres à assurer le respect des gestes barrières (savon, gel hydroalcoolique, masques, produits de nettoyage et tout autre équipement nécessaire) ;
- . La gestion des symptômes lorsqu'ils sont observés.

Avant la participation à un séjour, il est recommandé d'effectuer un examen biologique de dépistage virologique, réalisé moins de 72 h avant le départ, par test RT-PCR, ou par test antigénique dans les 24 h, confirmant l'absence l'infection par le SARS-CoV-2.

II - TOUT AU LONG DU CHANTIER

Un affichage des gestes barrières est réalisé sur les différents espaces liés au séjour (lieu de vie, zone de travaux). Cet affichage est fait a minima en français et en anglais et dans la mesure du possible dans les autres langues des participant-e-s. Voir annexe 3 - AFFICHAGE À RÉALISER. Sur toute la durée du séjour, les contacts physiques doivent être limités ainsi il convient d'éviter les embrassades et serrages de mains.



A partir du 17 juin 2021, le port du masque n'est plus obligatoire en extérieur. Il continue à être obligatoire à l'intérieur même si les mesures de distanciation physique peuvent être respectées (distance de 1 mètre entre deux personnes). Les seuls moments où il sera possible d'enlever le masque sont les temps de repas (pour manger et boire), les moments où une personne se retrouve seule à un endroit donné et les temps d'activité physique et sportive.



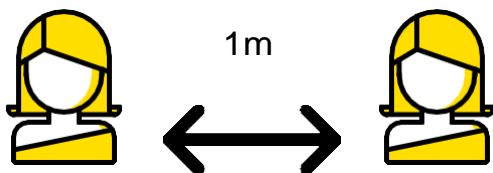
Le lavage des mains est un des éléments clé de la limitation de la propagation du virus. Nous favorisons le lavage des mains au savon à chaque fois que cela est possible, car plus efficace, écologique et sain. Le gel hydroalcoolique sera utilisé lorsque le lavage des mains au savon n'est pas possible et notamment lorsqu'il n'y a pas de point d'eau à disposition. Le lavage à l'eau et au savon - pendant 20 à 30 secondes - avec un séchage soigneux, de préférence avec une serviette en papier jetable, doit notamment être réalisé après être allé aux toilettes, avant de manger et après s'être mouché, avoir toussé ou éternué. Il doit être aussi pratiqué lors de l'arrivée ou de la sortie de l'accueil, lors de chaque changement de lieu d'activité, après avoir manipulé des objets potentiellement partagés au moment des activités.

L'accès de personnes extérieures aux différents lieux de vie du séjour sera limité au strict nécessaire (notamment personnes identifiées par le partenaire local pour les questions techniques et logistiques).

III - SUR LES TEMPS DES TRAVAUX

1. ORGANISATION DES TRAVAUX

Sur le temps de travaux, dans la mesure du possible, les différents postes de travail seront organisés de manière à respecter une distanciation physique de 1 mètre dans la mesure du possible. Il faudra rechercher au maximum à limiter la coactivité. S'il est nécessaire d'organiser le travail par groupe, on constituera des équipes - les plus réduites possible soit des binômes ou des trinômes dans l'idéal - qui ne changeront pas et on privilégiera le travail côte à côte plutôt que face-à-face.



Il conviendra de penser les problématiques de transmission d'objets de manière à minimiser les contacts. On peut par exemple, dans certains cas, préférer la pose et la dépose plutôt que le passage direct de la main à la main. Pour une succession de tâches par plusieurs personnes, on peut laisser un laps de temps entre chaque intervention pour maintenir la distance attendue.

Le port des gants de travail et de tout autre équipement de protection adapté est plus que jamais recommandé.

2. ÉQUIPEMENTS ET OUTILLAGE

- . Attribuer les outillages de façon individuelle sur la journée, quand cela est possible (notamment en fonction de la quantité de matériel disponible), sauf en cas de port systématique de gants de travail ;
- . Demander aux participant-e-s d'apporter leur propre gourde ;
- . Proposer aux participant-e-s également d'apporter leurs propres équipements de protection tels que gants de travail, masques ou bouchons d'oreilles qu'il-elle-s pourront utiliser préférentiellement en plus des vêtements de travail adaptés qui sont habituellement demandés ;
- . Avoir des masques jetables à disposition des participant-e-s ;
- . Désinfecter le matériel commun après utilisation le matin et à la fin de la journée.

NB : il convient, bien entendu, de continuer à mettre à disposition le matériel de sécurité nécessaire à la réalisation des travaux : gants de travaux (qui seront attribués individuellement), casques de sécurité, lunettes de protection...

3. LOGISTIQUE À PRÉVOIR

<input type="checkbox"/>	Eau, savon, essuie-mains
<input type="checkbox"/>	Poubelle à pédale
<input type="checkbox"/>	Casiers personnels
<input type="checkbox"/>	Affichage

- . Prévoir un point d'eau ou un jerrican étiqueté « lavage des mains » sur le chantier, du savon liquide, du gel hydroalcoolique, des essuie-mains jetables et un sac poubelle pour les recueillir ;
- . Mettre à disposition une poubelle à pédale sur le chantier. Veiller à jeter les déchets potentiellement souillés dans un sac plastique qui sera lui-même placé dans un deuxième sac plastique. Les déchets sont stockés sous ce format durant 24 heures avant leur élimination via la filière des ordures ménagères ;
- . Prévoir des bacs ou casiers pour le rangement des équipements personnels des participant-e-s au chantier ;
- . Afficher sur le chantier, de manière visible, les règles et consignes de sécurité, ainsi que les mesures d'hygiène.

IV - LA VIE COLLECTIVE

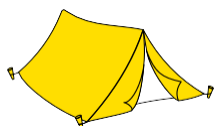
1. MESURES SANITAIRES GÉNÉRALES

Les séjours sont systématiquement équipés d'un thermomètre sans contact permettant de vérifier régulièrement la température des participant-e-s notamment dans le cas de suspicion de symptômes.

Sur les séjours de mineur-e-s (séjours spécifiques), un-e référent-e Covid-19 est identifié-e.

2. L' HÉBERGEMENT

2.1 SOUS TENTE



Pour les hébergements sous tentes, nous respecterons le principe de mise à disposition d'une tente par personne afin de permettre le respect des règles de distanciation physique.

2.2 EN DUR



Pour les hébergements “en dur”, et notamment lorsque plusieurs couchages sont prévus dans une même chambre, les règles suivantes seront être mises en place :

- . - Une distance minimale de 2 mètres entre chaque lit est respectée. Si ce n'est pas possible, les lits doivent être disposés tête-bêche
- . - L'utilisation en simultané des deux couchettes d'un lit superposé est autorisée, à la condition que les personnes y soient couchées tête-bêche.
- . - Les chambres sont aérées plusieurs fois par jour.

NB : les règles classiques concernant les accueils collectifs de mineur-e-s continuent bien entendu à être respectées, notamment en ce qui concerne la séparation filles/garçons dans le cas de couchages collectifs.

3. LES REPAS

3.1 LA CONFECTION DES REPAS



En amont, nous nous assurerons que les espaces réservés à la cuisine et à la vaisselle sont suffisamment grands pour permettre aux personnes de respecter les principes de distanciation physique.

- . L'accès aux cuisines, aux réfrigérateurs et aux réserves de nourriture doit être strictement réservé aux personnes en charge de la préparation des repas.
- . Le lavage des mains - avant et après - l'accès aux espaces réservés à la cuisine et à la vaisselle est indispensable. Le port du masque est nécessaire pendant le temps de préparation du repas.
- . Afin de limiter le nombre de personnes ayant accès aux cuisines, il sera recommandé quotidiennement de faire prendre en charge à la même équipe la préparation des repas et la vaisselle.
- . Les espaces réservés à la cuisine et à la vaisselle seront nettoyés et désinfectés après chaque période d'usage.

3.2 L'ORGANISATION DES REPAS



En amont, nous nous assurerons que l'espace collectif de prise de repas est suffisamment grand pour accueillir les participant-e-s en respectant un principe de distanciation physique entre chaque personne et si possible sans vis à vis direct. Si ce n'est pas possible, la prise des repas sera organisée de façon à respecter tout de même les règles de distanciation (définir plusieurs espaces ou plusieurs services).

- . Les locaux en dur seront obligatoirement aérés pendant le temps des repas.
- . L'ensemble des surfaces de contact seront nettoyées et désinfectées à l'issue des repas.
- . Les repas pris en extérieur seront privilégiés.

4. LE NETTOYAGE

4.1 PRINCIPES GÉNÉRAUX



Le ménage, au même titre que tous les moments de vie du séjour, fait généralement des tâches partagées par tou-te-s. Il conviendra d'identifier chaque jour une équipe chargée du nettoyage. Cependant la participation des mineur-e-s aux tâches de nettoyage sera limitée conformément au protocole sanitaire relatif à la reprise des accueils collectifs de mineurs avec hébergement.

- . En amont du séjour un nettoyage approfondi des lieux d'accueil sera fait. Nous nous appuierons notamment sur nos partenaires locaux sur cet aspect.
- . Une aération des locaux la plus régulière possible est indispensable et au minimum 3 fois par jour pendant 10 à 15 minutes chaque fois.

4.2 PLAN DE NETTOYAGE

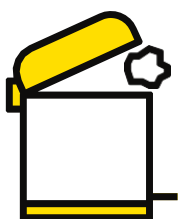
- . Au début du séjour les points de nettoyage régulier seront identifiés et un plan de nettoyage/désinfection périodique sera établi.
- . Les locaux, les surfaces usuelles ainsi que les installations communes seront nettoyées et désinfectées quotidiennement.
- . Les objets fréquemment touchés (poignées de portes, surfaces, sanitaires, sols, matériel pédagogique...) doivent être quotidiennement désinfectés.

Il est recommandé d'utiliser des produits avec la norme NF EN 14476. Les produits à base d'alcool (alcool ménager avec 70 % d'éthanol ou alcool à brûler à 90-95 % d'éthanol) sont également efficaces. L'eau de Javel > 0.05 % constitue également une alternative efficace si on ne dispose pas de tels produits.



L'utilisation de vinaigre ou d'huiles essentielles n'est pas recommandée car ces produits ne sont pas efficaces contre le coronavirus. Il convient de choisir les produits les moins polluants possibles.

4.3 GESTION DES POUBELLES



Il conviendra de mettre à disposition des poubelles fermées et à pédale dédiées aux essuie-tout, mouchoirs, masques, etc. dans les différents lieux de vie : cuisine, sanitaires, espace de repas. L'équipe d'animation avec la délégation régionale veillera à identifier leur localisation adaptée à la configuration des lieux. Les poubelles seront vidées toutes les 24 h en emballant le sac dans un deuxième sac poubelle.

5. LES DÉPLACEMENTS

Les participant-e-s seront pris en charge dans leurs déplacements comme habituellement et ce dès le lieu de rendez-vous fixé.



Nous chercherons à privilégier des modes doux de déplacements autant que faire se peut (à pied ou à vélo). Si un vélo est mis à disposition, celui-ci sera nettoyé et désinfecté avant son utilisation et sera réservé à un-e seul-e utilisateur-ric-e durant la durée du séjour.



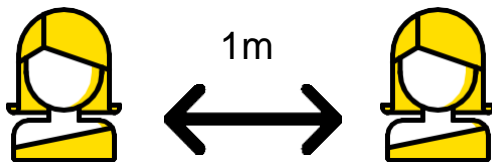
Lorsque le déplacement est effectué en véhicule, celui-ci doit être nettoyé et désinfecté, avant son utilisation.



De manière générale, le port du masque sera obligatoire à l'intérieur d'un véhicule tout au long du trajet - autant pour le-la conducteur-ric-e que pour les passager-ère-s.

Avant un trajet en véhicule et à l'issue de celui-ci, il conviendra de se laver les mains au savon ou de les désinfecter avec un gel hydroalcoolique.

6. LES SORTIES ET LES LOISIRS



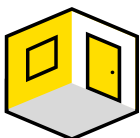
Le programme d'activités proposé doit tenir compte de la distanciation physique et des gestes barrières. Pour les activités sportives et physiques, dans la mesure du possible et selon la nature de l'activité, la distance de 1 mètre minimum (avec port du masque ou 2 mètres sans port du masque) entre deux participant-e-s est à respecter.

Lors d'échanges de livres, ballons, jouets, crayons, etc. le lavage des mains et la désinfection du matériel sont effectués avant et après l'activité de façon à limiter les risques de contamination.



V - EN CAS DE SYMPTÔMES

1. DE MANIÈRE GÉNÉRALE



Il est nécessaire pour l'équipe d'encadrement d'identifier avant le début du séjour, la pièce ou l'espace qui fera office de lieu d'isolement pour les personnes qui pourront présenter des symptômes.

Tout symptôme évocateur d'infection à la covid-19 constaté par l'équipe d'encadrement ou par un-e participant-e (voir ANNEXE 1 : QUELQUES RAPPELS SUR LA COVID-19), doit conduire à son isolement dans un lieu adapté et au port d'un masque. Le-la responsable régionale de Concordia sera prévenu-e sans délai.



En cas de doute sur les symptômes observés, une prise de température peut être réalisée par une personne de l'équipe d'encadrement.

La désinfection des salles et des matériels utilisés pour l'isolement devront être effectués selon les prescriptions qui seront définies par les autorités sanitaires.



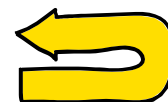
La suspicion et/ou le cas avéré de covid-19 au sein de l'accueil font partie des événements devant être, sans délai, portés à la connaissance des services compétents des DDCCS-PP.

2. DANS LE CAS D'UN·E MINEUR·E



La prise en charge médicale du-de la mineur-e doit être organisée sans délai. En cas de symptômes, les parents ou tuteur-trice-s de l'enfant sont avertis et doivent venir le chercher. Son départ est organisé de façon à éviter toute proximité avec les autres mineur-e-s.

Si les parents ou tuteur-trice-s ne peuvent venir le-la chercher, la délégation régionale doit assurer, en lien avec la famille, le retour du-de la mineur-e dans le respect des prescriptions des autorités de santé.



Le-La mineur-e ne pourra alors pas être accepté-e de nouveau au sein de l'accueil sans certificat médical assurant qu'il-elle est en mesure d'être reçu-e dans un accueil collectif de mineur-e-s.

3. DANS LES AUTRES CAS

18+

Tout symptôme évocateur chez un-e animateur-ric-e ou un-e participant-e majeur-e donne lieu à l'isolement de cette personne et à la réalisation d'un test de détection de la Covid-19 (prélèvement nasal). Il convient de contacter au plus vite avec le-la médecin traitant-e de la personne concernée et de suivre ses indications et prescriptions.

L'animateur-ric-e ne pourra pas occuper ses fonctions auprès des mineur-e-s au sein de l'accueil sans un résultat de test négatif et un certificat médical assurant qu'il-elle est en mesure de le faire.



Le processus opérationnel de suivi et d'isolement des cas contacts sera ensuite mis en œuvre selon les prescriptions définies par les autorités sanitaires.

VI - EN CAS DE TEST POSITIF D' UN·E PARTICIPANT·E

La survenue d'un cas positif au sein d'un séjour amènera au suivi du groupe par les autorités sanitaires conformément aux prescriptions nationales. Il sera donc indispensable de suivre les indications et recommandations données.

Il conviendra notamment de faire pratiquer un test de détection de la Covid-19 à l'ensemble des participant-e-s (prélèvement nasal).

Le groupe devra normalement respecter une période d'isolement de 7 jours. Ce sont les autorités sanitaires qui fixent la date de démarrage de cette période d'isolement. Un nouveau test sera pratiqué à la fin de la période d'isolement. Si l'ensemble des résultats de tests sont négatifs, l'isolement sera levé, dans le cas contraire il conviendra toujours de suivre les prescriptions des autorités sanitaires.

ANNEXES

ANNEXE 1 : QUELQUES RAPPELS SUR LA COVID- 19

Qu'est-ce que le coronavirus / COVID-19?

Les coronavirus sont une grande famille de virus, qui provoquent des maladies allant d'un simple rhume à des pathologies plus sévères avec des difficultés respiratoires, pouvant mener jusqu'à une hospitalisation en réanimation et au décès.

Le virus identifié en janvier 2020 en Chine est un nouveau coronavirus, nommé SARS-CoV-2.

La maladie provoquée par ce coronavirus a été nommée COVID-19 par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS).

Depuis le 11 mars 2020, l'OMS qualifie la situation mondiale de la COVID-19 de pandémie.

Quels sont les symptômes de la COVID-19 ?

Les symptômes principaux sont la fièvre et une toux sèche.

Il peut également faire apparaître des courbatures, des douleurs musculaires, des frissons, une fatigue intense, des maux de tête, un rhume.

La perte brutale de l'odorat, sans obstruction nasale et disparition totale du goût sont également des symptômes qui ont été observés chez les malades.

Comment se transmet la COVID-19 ?

La maladie se transmet par les gouttelettes (sécrétions projetées invisibles lors d'une discussion, d'éternuements ou de toux). Le virus est transporté par les gouttelettes, il ne circule pas dans l'air tout seul, mais peut atteindre une personne à proximité ou se fixer sur une surface souillée par les gouttelettes, comme les mains ou les mouchoirs.

Un des autres vecteurs privilégiés de la transmission du virus est le contact des mains souillées par des gouttelettes présentes sur des surfaces / objets et le contact avec le visage.

On considère donc qu'un contact étroit avec une personne malade est nécessaire pour transmettre la maladie : même lieu de vie, contact direct à moins de 2 mètres lors d'une toux, d'un éternuement ou d'une discussion en l'absence de mesures de protection.

Chacun-e peut être porteur-euse du virus et le transmettre. Des campagnes de vaccination grand public - qui protègent des formes graves du virus - sont en cours. C'est pourquoi les gestes barrières et les mesures de distance physique sont indispensables pour se protéger et protéger les autres de la maladie.

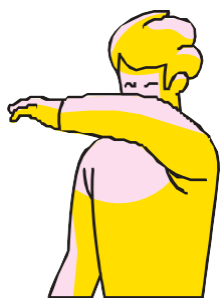
ANNEXE 2 : LES GESTES BARRIÈRES

Afin de se protéger de l'infection, il convient de respecter et de faire respecter les gestes barrières :

Se laver les mains régulièrement



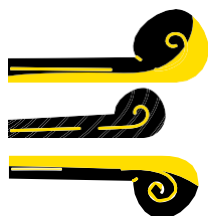
- . Lavage approfondi et fréquent des mains à l'eau chaude et au savon liquide, a minima en début de journée, à chaque changement de tâche, et toutes les deux heures en cas de port non permanent des gants, après contact impromptu avec d'autres personnes ou port d'objets récemment manipulés par d'autres personnes. Séchage avec essuie-mains en papier à usage unique ;
- . Se laver les mains avant de boire, manger (et fumer), même si les mains sont visiblement propres ;
- . Éviter de se toucher le visage, avec ou sans gants, et sans nettoyage préalable des mains.



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir

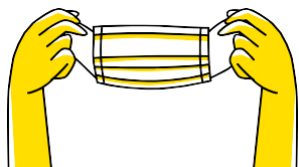
- . Utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter dans une poubelle dédiée, fermée et à pédale (pour ne pas avoir à toucher le couvercle)
- . Se distancier d'au moins un mètre de chaque autre personne autour de soi (soit 4m² sans contact autour de chaque personne)
- . Éviter les rassemblements, limiter les déplacements et les contacts.

Aérer régulièrement (toutes les 3 heures) les pièces fermées, pendant quinze minutes



- . Désinfecter régulièrement les objets manipulés et les surfaces y compris les sanitaires
- . Nettoyer régulièrement les surfaces et les lieux collectifs (tables, poignées, interrupteurs...) ainsi que les équipements individuels (lunettes, téléphones, montres...) et les objets manipulés
- . Respecter les consignes émises par les autorités sanitaires.

Le port du masque




- . Les autorités sanitaires recommandent le port du masque anti projection, également appelé masque « grand public » ;
- . Le port du masque « grand public » est obligatoire dans toutes les situations où le respect des règles de distance risque de ne pas être respecté. Il a pu être localement imposé par les autorités de manière permanente en intérieur et extérieur. Cependant avec la décrue actuellement en cours de la circulation du virus sur l'ensemble du territoire, le port du masque n'est plus obligatoire en extérieur (depuis le 17/06/21), mais peut le redevenir.

ANNEXE 3 : AFFICHAGE À RÉALISER


3. 1 CORNAVIRUS - POUR COMPRENDRE

Coronavirus • Pour comprendre • 1


Comment s'attrape le coronavirus ?



Ce virus se trouve dans les postillons, la salive, sur les mains et les objets touchés par une personne qui a le coronavirus.





On peut l'attraper très facilement quand on est près d'une personne infectée qui parle ou qui tousse, ou quand on touche des objets où il y a des postillons.




Attention : on peut avoir le coronavirus sans avoir de signe de maladie. Mais on peut quand même transmettre le virus. C'est pour ça qu'il faut rester loin des autres personnes, même si on se sent en forme.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

 gouvernement.fr/info-coronavirus  **0 800 130 000**
(appel gratuit)

ou contactez un professionnel de santé ou une association



3.2 LES GESTES BARRIÈRES (FRANÇAIS)

INFORMATION CORONAVIRUS **COVID-19**

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



- 
Aérer les pièces le plus souvent possible
- 
Respecter une distance d'au moins deux mètres avec les autres
- 
Porter un masque chirurgical ou en tissu de catégorie 1 quand la distance de deux mètres ne peut pas être respectée
- 
Limiter au maximum ses contacts sociaux
- 
Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
- 
Se moucher dans un mouchoir à usage unique
- 
Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique
- 
Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades
- 
Éviter de se toucher le visage
- 
Utiliser les outils numériques (TousAntiCovid)

 [GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)  **0 800 130 000**
(appel gratuit)

CW-30359-001-2105 - 21 mai 2021

3.3 LES GESTES BARRIÈRES (ANGLAIS)



CORONAVIRUS INFORMATION **COVID-19**

**FOR THE PROTECTION OF ALL,
FOLLOW THESE SHIELDING MEASURES**

- **Air rooms as often as possible**
- **Keep a distance of at least two meters between you and others**
- **Wear a category 1 surgical or fabric mask when it is not possible to respect two-meters distancing**
- **Restrict your social contacts**
- **Cough or sneeze into your elbow or into a tissue**
- **Use single-use tissues and throw them away after use**
- **Regularly wash your hands or use hydroalcoholic gel**
- **Greet without handshakes or hugs/kisses**
- **Avoid touching your face**
- **Use the digital tools (TousAntiCovid)**

 [GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)  **0 800 130 000**
(toll-free)

CW-3060-002-2105 - 21 mai 2021

3.4 COMMENT SAVOIR SI VOUS ÊTES MALADE ?

Coronavirus • Les signes • 3

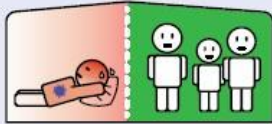
Comment savoir si vous êtes malade ?



Si vous avez : toux + fièvre



Reposez-vous.



Restez à l'intérieur, limitez
les contacts avec votre famille
et les autres personnes.



Appelez un professionnel de santé
ou du social si besoin.
N'allez pas directement chez le
médecin, à l'hôpital ou aux urgences.



En général, la maladie guérit avec
du repos.

Coronavirus • Les signes • 3



**Si vous avez :
toux + fièvre + difficultés à respirer,
vous êtes essoufflé**



**Appelez le 15
ou le 114 (pour les sourds
et les malentendants)**

**Attention : On ne peut pas demander
un test pour savoir si on a le coronavirus.
C'est le médecin qui décide de faire
le test ou non.**

Santé publique France - 23 mars 2020 - Réf. W11002-001-2003

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



gouvernement.fr/info-coronavirus



0 800 130 000
(appel gratuit)

ou contactez un professionnel de santé ou une association

3.5 QUE FAIRE SI VOUS ÊTES MALADE ?

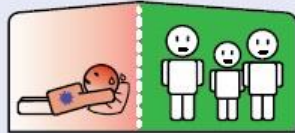
Coronavirus • Se soigner • 4

Que faire si vous êtes malade ?

Pendant environ 2 semaines :



Ne sortez pas. N'allez pas voir votre famille ou d'autres personnes.



Si vous vivez avec d'autres personnes : si possible restez loin des autres pour les protéger pendant la journée, pendant le repas, et dormez seul. Portez un masque. Parlez-en avec un professionnel si vous vivez dans un lieu collectif comme un foyer.



Ne partagez pas les objets de tous les jours : couverts, assiette, serviette, savon, téléphone etc.



Lavez-vous les mains très souvent, avec du savon ou du gel désinfectant. Ne mettez pas les doigts sur le visage (bouche, nez, yeux).

Coronavirus • Se soigner • 4



Lavez bien et désinfectez les surfaces comme : poignées de porte, robinets, toilettes, etc.



Si besoin, selon votre situation et votre santé, le médecin pourra vous proposer d'être isolé dans une chambre d'hôtel ou soigné dans un Centre d'hébergement temporaire pour le coronavirus. Cela vous permettra de guérir plus vite et de protéger votre entourage.

Santé publique France - 23 mars 2020 - M4 - W1003-01-2003

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



gouvernement.fr/info-coronavirus



0 800 130 000
(appel gratuit)

ou contactez un professionnel de santé ou une association