

## ✓ NOTIONS PREALABLES

Nous sommes désormais en stade épidémique avec une circulation très active du nouveau coronavirus.

La majorité des personnes que vous aidez sont confinées et ne rencontrent pour l'essentiel que vous depuis 15 jours.

**Nous vous demandons d'alerter immédiatement votre maison des services ou votre responsable,**

- **Si vous ou l'un de vos proches présentez le moindre symptôme d'infection respiratoire. Consultez sans délai un médecin, demandez-lui la réalisation d'un test diagnostic : vous faites partie du personnel prioritaire.**
- **Si un bénéficiaire ou un proche avec qui il a été en contact présente de tels symptômes.** Conformément aux recommandations nationales, vous devez aussi prendre contact avec son médecin traitant afin qu'une consultation puisse s'organiser.



### Transmission du virus

- Par sécrétions nasales ou buccales
  - Par Contamination manu-portée
  - D'homme à homme
  - Dans le cadre d'un contact étroit et prolongé
  - Durée d'incubation entre 5 et 14 jours
- Le virus peut survivre quelques heures, voire quelques jours, dans l'environnement.

## ✓ PRECAUTIONS

<b>PRECAUTIONS STANDARD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hygiène corporelle quotidienne</li> <li>✓ Tousser ou éternuer dans son coude (usage de mouchoirs en papier jetable)</li> <li>✓ Cheveux propres et totalement attachés</li> <li>✓ Lunettes de vue maintenues propres</li> <li>✓ Les boucles d'oreille, les piercings et les chaînes doivent rester discrètes</li> <li>✓ Ongles courts, ne dépassant pas la pulpe des doigts</li> <li>✓ Pas de vernis, même incolore</li> <li>✓ Pas de faux ongles, ni gel, ni résine</li> <li>✓ Pas de bijoux (y compris l'alliance) sur les mains et avant-bras</li> </ul>
<b>LAVAGE / DESINFECTION DES MAINS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lavage à l'eau et savon liquide ou solution hydro-alcoolique</li> <li>✓ Essuyage par serviette papier à usage unique</li> <li>✓ Ne pas porter ses mains à son visage</li> </ul>
<b>PORT DES GANTS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Obligatoire pour les soins uniquement d'aide à la toilette</li> <li>✓ En cas de contact avec des liquides biologiques ou du sang</li> <li>✓ Gants à usage unique à jeter après le soin dans une poubelle au domicile de la personne aidée</li> <li>✓ Hygiène des mains après retrait des gants</li> <li>✓ Pour le ménage, utiliser les gants habituellement utilisés pour le contact avec les produits d'entretien uniquement</li> </ul>
<b>PORT DU MASQUE</b>	<p>Permet de réduire la diffusion des particules potentiellement infectieuses et protège les autres personnes et l'environnement. A porter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pendant toutes les interventions (y compris les déplacements)</li> <li>✓ Port du masque maximum : <b>4 heures</b></li> <li>✓ Hygiène des mains avant le port du masque et après le retrait</li> <li>✓ Retrait du masque par les attaches</li> </ul>

## ✓ CONSIGNES POUR L'ENTRETIEN DU LOGEMENT

Afin de lutter contre la propagation du coronavirus, une bonne hygiène du cadre de vie est nécessaire.

- ✓ Aérer les pièces de vie au moins 10 minutes plusieurs fois / jour.
- ✓ Retenez que le virus est sensible aux produits javellisés. L'eau de javel n'est pas à utiliser pure. Toujours diluer l'eau de Javel avec de l'eau froide.

➔ *Exemple de dilution : 250 mL d'eau de Javel diluée à 2,6% de chlore actif (1berlingot) + 1L d'eau froide. Temps de contact de 30 minutes, puis rinçage.*

Nettoyage des surfaces	Nettoyage des sols
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Nettoyer régulièrement les surfaces fréquemment touchées (poignées de porte, télécommande, écrans, téléphones portables, etc.)</li> <li>✓ Utiliser des lingettes à usage unique plutôt que des chiffons en tissus</li> <li>✓ Sinon, laver les chiffons à 60°C (cycle + 30 minutes)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Utiliser l'aspirateur que si nécessaire (tapis)</li> <li>✓ Privilégier le lavage humide au balayage pour éviter la mise en suspension de particules</li> <li>✓ Utiliser de préférence un produit détergent javellisé et portez des gants</li> <li>✓ Préférer des bandeaux à usage unique désinfectant pré imprégné du commerce</li> <li>✓ Sinon, à la fin du ménage, tremper le matériel (serpillères, balais, franges de lavage, etc.) dans un produit désinfectant virucide (produit javellisé), puis essorer et faire sécher</li> </ul>

## ✓ CONSIGNES POUR L'ENTRETIEN DU LINGE

Changer régulièrement les draps. Les mettre directement dans la machine à laver sans les déposer ailleurs dans le logement.

Changez le linge de toilette tous les jours.

Après chaque journée de travail, laver l'ensemble de votre tenue de travail. Si vous n'avez pas suffisamment de blouse pour le roulement des lessives, vous pouvez porter vos vêtements personnels que vous mettez à laver en fin de journée.

**Ne pas secouer le linge et les draps. Les plaquer contre soi.  
Choisir un cycle à 60°C ou à défaut du lavage à 60°C, choisir un cycle long**

## ✓ CONSIGNES CONCERNANT LE RETOUR DE COURSES

Laisser reposer vos courses deux ou trois heures après les avoir ramenées lorsqu'il ne s'agit pas de produits frais.

Retirer les sur-emballages avant de les ranger.

Procéder à un lavage des mains.

Rincer à l'eau claire les fruits et légumes, surtout pour ceux qui seront mangés crus. Le vinaigre blanc semble inefficace contre les virus. D'une manière générale, le virus est tué si l'aliment est cuit à plus de 63°C pendant au moins 4 minutes.



**Adoptez les bonnes pratiques**

**Règle n° 1 :** après tout contact avec une surface potentiellement infectée, lavez-vous les mains et ne touchez pas votre visage.

**Temps maximal de survie sur différentes surfaces\***

- ACIER INOXYDABLE :** 3 jours
- PAPIER :** 24 heures
- CUIVRE :** 4 heures
- PLASTIQUE :** 3 jours
- CARTON :** 24 heures

**Evitez les gants**  
Ils vont être vite contaminés et recontaminent l'environnement

**N'utilisez pas vos vêtements pour faire barrage**  
Dans le cas contraire, mettez-les à la machine (60° mini)

**Privilégiez vos sacs et vos boîtes personnels**  
chez les commerçants. Ils sont potentiellement moins en contact avec des matières infectées

**Lavez vos fruits et légumes**  
à l'eau et/ou enlevez la peau avant de les consommer. Pas d'eau de Javel !

**Entreposez vos courses quelques heures**  
(sans les toucher) avant de les ranger. Et enlever les emballages en carton

**Evitez les gants**  
Ils vont être vite contaminés et recontaminent l'environnement

**ACIER INOXYDABLE** 3 jours

**Le Parisien**

**Ecrans tactiles en libre-service :**  
continuez à les utiliser mais... désinfectez-vous immédiatement les mains

**Désinfectez les poignées**  
de portes, interrupteurs... avec un produit ménager portant la mention « détruit bactéries et virus »

**Pour payer, privilégiez la carte bancaire**  
Même si le risque d'être contaminé par des pièces et des billets est infime

**Attention :** même si la présence du virus est constatée sur une surface, le nombre de particules virales infectieuses décline avec le temps, réduisant les risques d'être infecté en la touchant. \* varie selon la température, l'humidité...

SOURCE : NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH (DEPARTEMENT DE LA SANTE DES ETATS-UNIS, MARS 2020). LPI/INFOGRAPHIE.

## ✓ INTERVENTION A DOMICILE

- ✓ Mettre votre masque, en sortant de chez vous, avant votre première intervention (4h maximum).
- ✓ Respecter une distance de 1 mètre avec toute autre personne à l'extérieur et éviter le contact avec les surfaces extérieures.
- ✓ Désinfecter son téléphone portable et laisser tout objet non essentiel dans votre véhicule.



### A votre arrivée

- ✓ Se désinfecter les mains au gel hydro-alcoolique avant et après avoir sonné ou touché le digicode.
- ✓ Eviter de prendre l'ascenseur.
- ✓ Se faire ouvrir la porte d'entrée ou l'ouvrir avec le coude si possible.
- ✓ Saluer sans serrer la main, ni faire la bise.
- ✓ Suspendre ses affaires en hauteur.
- ✓ Procéder à une hygiène des mains.



### Pendant votre intervention

- ✓ Ne pas utiliser son téléphone portable (ou se relaver les mains après).
- ✓ Procéder à un lavage des mains avant et après tout acte rapproché (aide au repas, à la prise des médicaments, à la toilette, manipulation du matériel, etc.).
- ✓ Désinfecter les surfaces fréquemment touchées avec les mains.

**Les gants à usage unique peuvent servir de support au virus :**

**Ne les utiliser que pour 1 acte / 1 client et se laver les mains juste après les avoir enlevés.**



### Retour à votre domicile

- ✓ De retour à la maison, ne rien toucher.
- ✓ Enlever ses vêtements de la journée et les mettre à laver selon consignes ci-dessus.
- ✓ Désinfecter son téléphone, ses lunettes avec de l'eau et du savon ou de l'alcool.
- ✓ Désinfecter les choses ramenées de l'extérieur.
- ✓ Se laver les mains, ou mieux se doucher.

**Une désinfection totale n'est pas possible. L'objectif est de diminuer le risque.**

## ✓ INTERVENTION CHEZ UNE PERSONNE MALADE COVID-19

### Pour le bénéficiaire

- ✓ Confinement au domicile : il est conseillé que la personne infectée reste dans une pièce spécifique, en évitant les contacts avec les autres membres du foyer.
- ✓ Surveillance de la température 2 / jour

En cas d'évolution de l'état général, appeler le médecin traitant qui le suit.

Si le médecin n'est pas joignable ou en cas de signes de gravité, contacter le 15.

### Pour l'entourage

- ✓ Restrictions des activités sociales et des contacts avec des personnes fragiles
- ✓ Surveillance personnelle de la température 2/jour et surveillance des signes respiratoires

En cas d'apparition de fièvre ou de symptômes respiratoires chez un membre de l'entourage, prendre contact avec le médecin traitant. A défaut ou en cas de signes de gravité, contacter le 15.

### Au sein du logement

- ✓ Aérer régulièrement 3/jour (à minima 10 minutes).
- ✓ Se laver les mains par friction hydro-alcoolique et par lavage au savon.
- ✓ Ne pas toucher d'objets communs et ne pas partager serviettes, verres et couverts.
- ✓ Laver régulièrement les surfaces fréquemment touchées (poignées, télécommandes, téléphones portables, etc.)



### Pendant votre intervention

Les interventions essentielles peuvent se poursuivre moyennant l'application des gestes barrières et précautions gouttelettes et contacts.

- ✓ Garder une distance d'au moins un mètre, autant que possible. En cas de soin rapproché, demander à la personne malade de tourner la tête.
- ✓ Porter un masque (4h maximum).
- ✓ Porter une surblouse / tablier.
- ✓ En cas de risque de projections de liquides biologiques, des lunettes sont fournies.
- ✓ En fin d'intervention, retirer le masque et les équipements à usage unique et jeter les dans une poubelle au domicile de la personne.
- ✓ Désinfecter les lunettes.
- ✓ Procéder à une hygiène des mains avant et après tout acte, ainsi qu'en fin d'intervention.



### En cas de nettoyage des espaces fréquentés par la personne malade

Un délai de latence de 20 minutes est souhaitable avant d'intervenir.

- ✓ S'équiper d'une surblouse et de gants de ménage.
- ✓ Privilégier la technique de lavage/désinfection décrite ci-dessus.