

## Recommandations générales sur les mesures de protection contre la Covid-19

### Rappel sur la Covid-19 :

#### Transmission du virus :

L'entrée du virus dans les voies respiratoires d'une personne se fait à partir d'une personne infectée de deux façons possibles :

- **Par la respiration**, si on est sans protection adaptée à moins de 2 mètres d'une personne porteuse du virus SARS-CoV-2, surtout quand celle-ci tousse ou éternue sans masque.
- **Par nos mains**, si elles sont infectées en touchant des surfaces où se trouve le virus (poignées de main avec une personne infectée, surfaces fréquemment touchées, vêtements de travail, etc.).

#### Les symptômes et leur repérage aux frontières :

La Covid-19 est une infection respiratoire, guérissant dans plus de 95 % des cas.

Les signes de la maladie peuvent être très variés selon les personnes et selon l'âge. (Fièvre, toux, fatigue, douleurs musculaires, douleurs diffuses, frissons...)

Attention, il existe **3 circonstances où il n'est pas possible de deviner** qu'une personne est porteuse du virus :

- **Les formes asymptomatiques** (sans symptôme). (25% des cas)
- **La période pré-symptomatique (les quelques jours avant le début des signes)** : on estime qu'une personne qui va avoir les signes de la Covid-19, est déjà contagieuse dans les 48 heures avant le début des signes.

### Pour tous : prévention individuelle en 5 points

Souvent, un travailleur aura la sensation d'être rassuré simplement parce qu'il porte un masque. Malheureusement, il se peut que ce masque soit porté de façon inadaptée et donc qu'il ne joue pas complètement son rôle de protection efficace.

De plus, le masque n'est qu'un des 5 points de la prévention. Si les autres points ne sont pas présents, cela pourra être insuffisant.

Chacun doit donc :

- Evaluer, avec son employeur, les risques liés à chaque étape de son travail.
- Respecter une prévention individuelle en 5 points

#### Une prévention individuelle en 5 points

**Point 1** : Distanciation physique.

**Point 2** : Equipements de protection individuelle.

**Point 3** : Hygiène des mains.

**Point 4** : Un sas de sécurité entre le travail et la vie privée.

**Point 5** : la vaccination contre la Covid-19.

## Point 1 : la distanciation physique

En l'absence de masque, on doit toujours respecter une distance de sécurité d'**au moins 2 mètres**.

Que l'on porte un masque ou non, on doit **éviter tout contact physique** avec un voyageur international : poignée de main, accolade, échange de matériel ou échange d'objets touchant la bouche (verre, cigarette, ...), le nez ou les yeux.

En période de circulation du virus de la Covid-19, Il faut également appliquer ces mesures avec ses collègues de travail et ses proches, tant qu'on n'a pas effectué un sas de sécurité de sortie de risque (voir point 4).

## Point 2 : le matériel de protection

Les équipements de protection individuelle (EPI) ne sont pas nécessaires dans toutes les interactions. Leur utilisation doit être considérée comme faisant partie d'une gamme d'outils de protection qui permettent de réduire le risque de transmission du virus lorsqu'ils sont utilisés correctement et dans le contexte approprié. Avant de mettre un EPI, pensez à poser les principales questions d'évaluation des risques concernant votre poste.

### Questions à se poser pour évaluer le risque :

- Les masques

#### Quand mettre un masque ?

Si on se trouve à moins de 2 mètres d'un voyageur international, surtout dans un espace clos.

#### Quel type de masque ? :

Les masques jugés efficaces dans le milieu du travail en dehors des milieux de soin, sont les suivants :

- Masque chirurgical.
- Masque avec la norme AFNOR UNS-1.
- Dans certaines circonstances, le travailleur devra porter un appareil de protection respiratoire de type FFP2 ou FFP3, pour d'autres raisons (risque amiante, etc, ...).

#### Comment mettre et retirer un masque ?

Il est conseillé d'avoir été formé à l'utilisation du masque, sinon :

- Le masque risque de ne pas être efficace si on le pose mal.
- On peut s'infecter en touchant le masque ou en le retirant.

#### Précautions quand on porte un masque

Un masque ne peut se porter que 4 heures maximum en continu. Au-delà de 4 heures, ou quand il est mouillé, il devient inefficace.

#### Les erreurs fréquentes :

- Masque mis à l'envers (devant-derrrière ou le haut en bas, ...).
- Barrette du nez non moulée sur l'arrête nasale (fuite au visage).
- Barbe importante (fuite au visage).
- Masque porté sous le nez.
- Masque porté plus de 4 heures.
- Masque humide (transpiration).
- Toucher son masque avec ses mains, sans se désinfecter les mains après.
- Etc ...

- **Les lunettes de protection**

En dehors des milieux de soin ou actes médicaux, les lunettes sont utiles dans certaines circonstances du travail :

- si on travaille dans un lieu fermé, confiné, non aéré, avec de l'air non recyclé.
- en cas de risque d'irritation des yeux, qui nous pousserait à nous frotter les yeux avec des mains non désinfectées (par exemple, travail en plein vent avec de la poussière).  
Le but est ici d'empêcher de toucher ses yeux.

Choisir plutôt des lunettes de protection qui permettent de porter des verres correcteurs au-dessous et qui protègent les côtés.

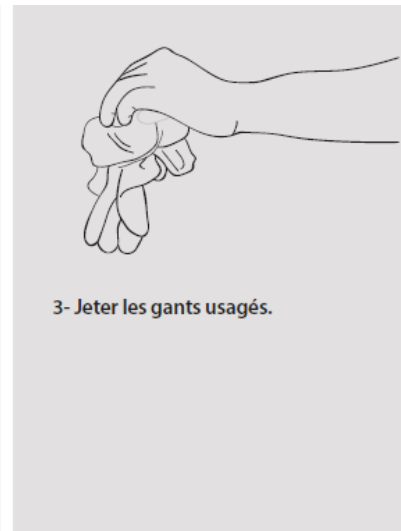
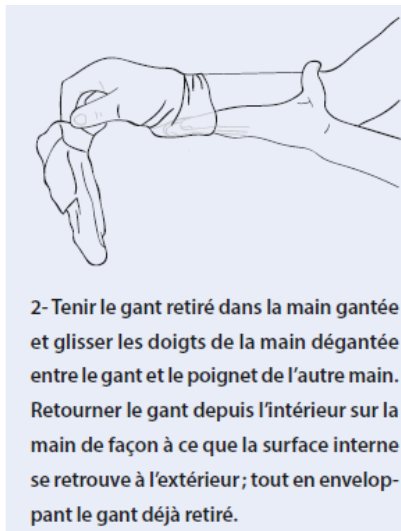
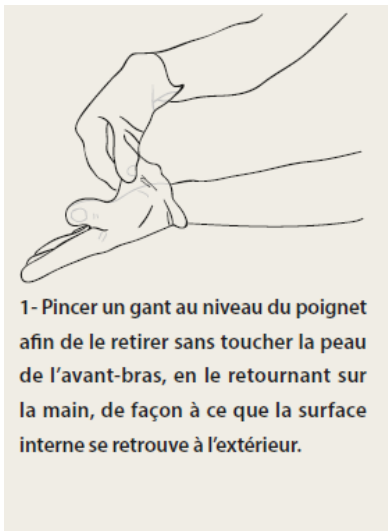


- **Les gants**

Le virus de la Covid-19 ne pénètre pas dans le corps par la peau saine.

Le port de gants est utile quand on a des plaies sur les mains, pour les protéger. S'il n'y a pas de plaie, les gants ne sont pas recommandés. Mieux vaut les laver à l'eau et au savon ou se désinfecter les mains (point 3).

Si on utilise des gants, il faut savoir les enlever sans contaminer ses mains, puis effectuer une friction hydro alcoolique des mains.



### **Point 3 : l'hygiène des mains**

**C'est un point crucial.**

- Le lavage des mains à l'eau et au savon :
- La désinfection des mains avec une Solution Hydro-Alcoolique (dite « SHA »).

La technique de désinfection s'apprend :

### **Point 4 : un sas de sécurité entre le travail et le domicile**

Le virus peut se déposer sur notre corps (mains, parties du corps exposées qu'on a touchées, comme notre visage), nos vêtements et les objets qu'on a contaminés avec nos mains non désinfectées.

Une fois la journée de travail terminée, il convient de ne pas rapporter le virus avec soi à la maison. Pour cela, il faut donc créer un « sas de sécurité de sortie de risque » entre le travail et la vie privée.

Comment créer ce sas ? :

**Si cela est possible, le sas sera créé au travail.**

Pour cela, il faut imaginer une zone permettant à chaque travailleur de se doucher (savonnage avec du savon individuel) puis de se changer avant de sortir du lieu de travail. Cette zone devrait donc être équipée de casiers et de douches.

Si la douche n'est pas possible sur place, elle sera effectuée au domicile et le travailleur se changera avant de partir du travail.

Les vêtements de travail seront donc au mieux laissés sur place.

- Une solution serait, dès la fin du travail, de laver ces vêtements sur place en machine à au moins 60°C pendant au moins 30 minutes et de les laisser sécher. Cela suppose de disposer sur place d'une machine à laver et d'étendoirs sur place.
- Une autre solution serait une mise en quarantaine d'au moins 24 heures des vêtements et chaussures de travail avant réutilisation.
- Si cela n'est pas possible, on peut mettre les vêtements dans un sac, fermer ce sac et rapporter les vêtements chez soi pour les laver dans les mêmes conditions que ci-dessus.
- Quelle que soit la solution, il faut prévoir des tenues de travail en quantité suffisante pour faire une rotation.

**Sinon, le sas sera créé au domicile :**

Avant de quitter le lieu de travail, on lave ses mains à l'eau et au savon, on les sèche avec un papier individuel, puis on les désinfecte avec une solution hydro-alcoolique.

A l'arrivée au domicile, avant d'entrer dans la maison, on enlève sa tenue de travail et on quitte ses chaussures dans un endroit dédié. Cette tenue de travail est mise dans un sac pendant au moins 24 heures ou est lavée en machine à 60°C au moins 30 minutes. Prévoir une tenue de rechange pour le lendemain.

Ensuite, on va directement sous la douche et on se savonne bien le corps et si possible on lave ses cheveux au shampooing. Puis, on met des vêtements propres.

La douche et les WC doivent être fréquemment désinfectés avec des produits à base de javel diluée à 0,5 %.

**Point 5 : la vaccination contre la Covid-19**

Elle permet :

- de réduire les formes graves de la Covid-19
- et probablement le risque de transmission du virus en cas de portage du virus dans ses fosses nasales et donc le risque d'introduction du virus en Nouvelle-Calédonie.

Par contre, si on est vacciné, on doit continuer à respecter les 4 points précédents.

## Comment mettre mon masque ?

1

Je me lave les mains  
avec du savon  
ou un gel désinfectant.



2

Je prends le masque par les élastiques  
pour le mettre sur mon visage.  
Je ne touche pas le masque.



3

Je passe les élastiques  
autour de mes oreilles ou de ma tête.



4

Je tiens le masque sur le haut du nez.  
Je tire le bas du masque sous le menton.



5

Si j'ai des lunettes, je les mets après le masque.  
Mes lunettes sont sur le masque.



## Comment enlever mon masque ?

1

Je me lave les mains.



2

Je prends mon masque par les élastiques pour l'enlever.  
Je ne touche pas mon masque.



3

Je mets mon masque dans un sac plastique.



4

Je jette le masque jetable  
dans une poubelle.



4

Je mets le masque lavable  
dans la machine.



Je mets le sac plastique  
dans la poubelle.

5

Je me lave les mains.



## Comment bien mettre mon masque ?

Mon masque doit toujours couvrir mon nez, ma bouche et mon menton.



Quand mon masque est bien mis, je ne le touche plus.



Si je touche mon masque, je me lave les mains avec du savon ou du gel désinfectant.





## Quand changer mon masque jetable ou lavable ?

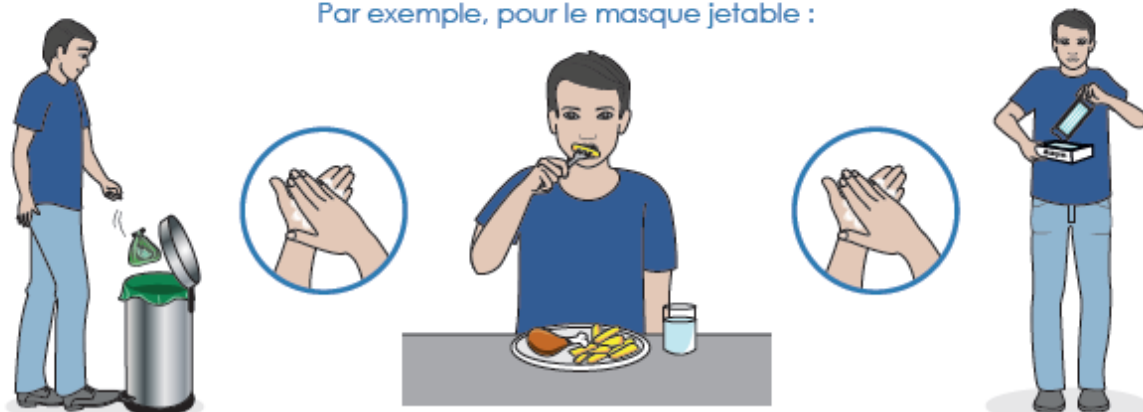
**Je change mon masque toutes les 4 heures.**

Par exemple, pour le masque jetable :



**Je change mon masque après avoir mangé.**

Par exemple, pour le masque jetable :



**Je change mon masque quand il est mouillé.**

Par exemple, pour le masque jetable :





Je peux retirer mon masque pour un petit moment.

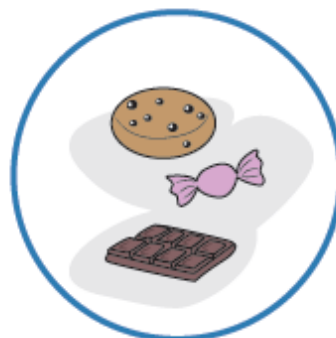


Par exemple :

pour boire,



pour grignoter.



Je prends mon masque par un élastique, je garde l'élastique dans ma main.

Avec l'autre main :

je bois,



je grignote.



Je remets le masque  
en le tenant par les élastiques.  
Je ne touche pas le masque.



Je me lave les mains.



**Ce que je dois faire et ce que je ne dois pas faire avec mon masque.**

**Je ne jette pas mon masque par terre.**



**Je ne prête pas mon masque.**



**Je ne mets pas mon masque :**

**dans ma poche,**



**dans mon sac.**



**Je pense à prendre un sac plastique quand je sors de chez moi.**



**Quand j'enlève mon masque, je le mets dans le sac plastique.**



## Comment laver mon masque lavable ?

1

Je mets le masque lavable avec le linge qui se lave à 60°.



2

Je ne mets que ma lessive habituelle.



3

Je règle la température sur 60°.  
Je mets la machine en marche.



4

Je me lave les mains.



5

Pour sécher le masque :  
je le mets au sèche-linge ou je le fais sécher à l'air libre.



6

Quand le masque est sec,  
je le mets dans un sac propre.

