



RÉGION ACADÉMIQUE

COVID-19 et les bons gestes au travail suite au déconfinement progressif du 11 mai 2020

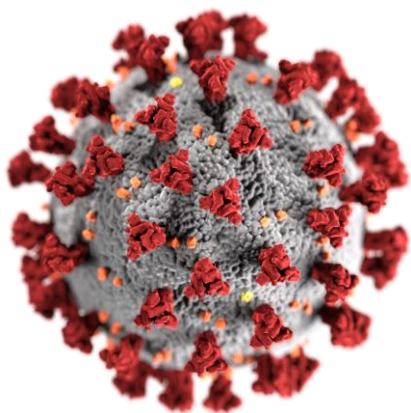
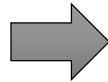


Table des matières

- Avant de démarrer - quelles sont les situations dans lesquelles je ne peux pas me rendre sur mon lieu de travail ?.....3
- Comprendre le coronavirus.....4
 - Le coronavirus c'est quoi ?.....5
 - Comment s'attrape le coronavirus ?.....6
- Gestes barrières.....7
 - Information coronavirus – protégeons-nous les uns les autres.....8
 - Comment se laver les mains ?.....9
 - Bien utiliser son masque.....10
 - Fiche-réflexe : quand faut-il porter un masque ?.....11
 - Porter un masque dans les transports, pour nous protéger les uns et les autres.....12
 - Les bons gestes face au coronavirus : où jeter les masques, mouchoirs, lingettes,...?.....13
 - Crise du coronavirus : fausses bonnes idées, bonnes solutions.....14
 - Fiche-réflexe–les bons gestes au travail pendant la crise sanitaire du COVID-19.....15
 - Fiche-reflexe –les bons gestes au travail pendant les pauses dans le contexte de la crise sanitaire du COVID-19.....16
- Que faire si, malgré toutes mes précautions, je ne suis pas épargné.e par le COVID-19 ?.....17
 - Protocole académique en cas d'apparition de symptômes évocateurs de la COVID-19 chez un personnel18
 - J'ai des symptômes du COVID-19.....20
 - Je suis une personne contact d'un cas de COVID-19.....21
 - Mon test COVID-19 est positif.....22
 - Que faire si vous êtes malade ?.....23
 - Que faire si la maladie s'aggrave ?.....25
- Coronavirus – conseils pour mieux vivre le déconfinement.....26
 - Dispositifs d'écoute dédiés aux personnels de l'Académie de Normandie.....27
 - Coronavirus – prendre soin de soi.....28

Avant de démarrer - quelles sont les situations dans lesquelles je ne peux pas me rendre sur mon lieu de travail ?

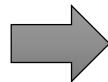
Si je me sens malade (voir les signes d'alerte à la p.15)



Je ne me rends pas sur mon lieu de travail

J'appelle mon médecin traitant

Si un membre de mon foyer est malade (avec signes d'alerte COVID-19)



Je ne me rends pas sur mon lieu de travail

J'en informe les médecins de prévention



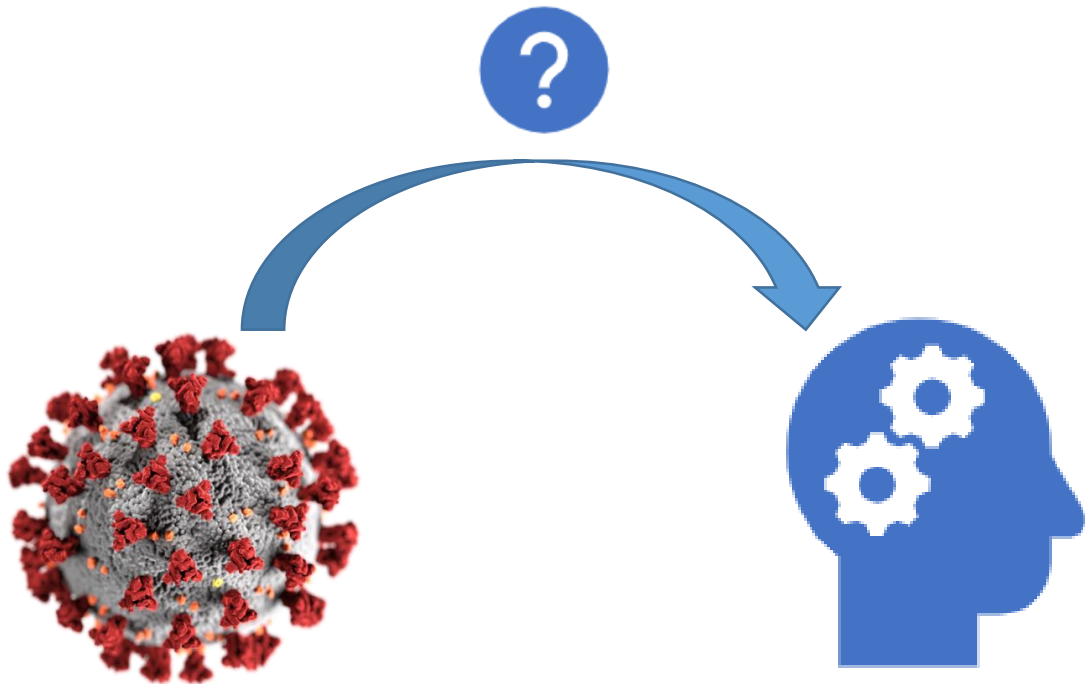
Le médecin traitant de la personne de mon foyer concernée par les symptômes doit donner son avis



RECTORAT



Comprendre le coronavirus



Coronavirus • Pour comprendre • 1

Le coronavirus c'est quoi ?



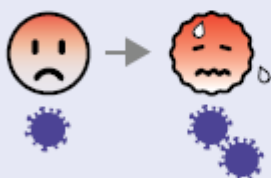
Le coronavirus est un virus. Il donne une nouvelle maladie qu'on appelle le Covid-19.



Cette maladie donne surtout : toux, fièvre, difficultés à respirer.



Le plus souvent, cette maladie n'est pas grave et on guérit très facilement.

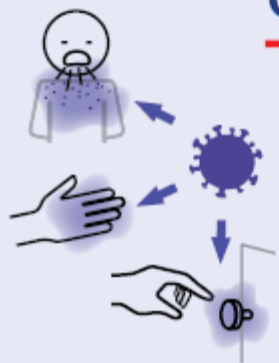


Mais parfois elle peut être grave. Surtout pour les personnes âgées de plus de 70 ans et les personnes fragiles qui ont déjà une autre maladie. Par exemple : diabète, problèmes respiratoires, maladie des reins, cancer, VIH, etc.



Pour l'instant il n'existe pas de traitement ni de vaccin pour le Covid-19.

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.

Santé publique France - 23 mar 2020 - Ref:W-3000-0012003

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



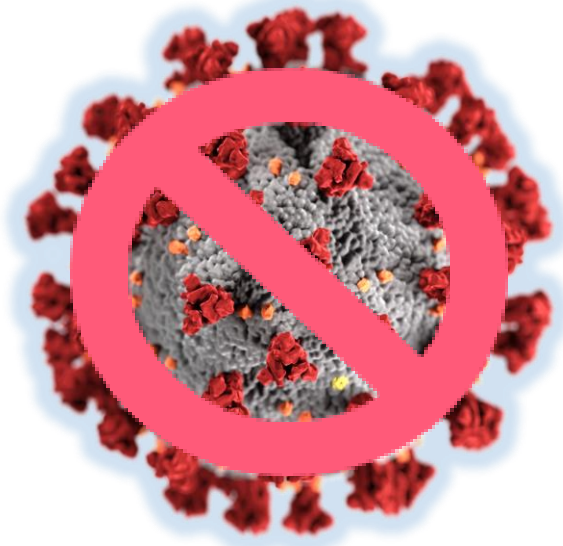
gouvernement.fr/info-coronavirus



0 800 130 000
(appel gratuit)

ou contactez un professionnel de santé ou une association

Coronavirus et gestes barrières



LES GESTES BARRIÈRES



INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



Se laver régulièrement
les mains ou utiliser une
solution hydro-alcoolique



Tousser ou éternuer
dans son coude
ou dans un mouchoir



Se moucher dans
un mouchoir à usage unique
puis le jeter



Éviter
de se toucher
le visage



Respecter une distance
d'au moins un mètre
avec les autres



Saluer
sans serrer la main
et arrêter les embrassades



En complément de ces gestes, porter un masque
quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000
(appel gratuit)

COVID-19

ALERTE CORONAVIRUS COMMENT SE LAVER LES MAINS ?



30
secondes

Se laver les mains à l'eau et au savon pendant 30 secondes est la mesure d'hygiène la plus efficace pour prévenir la transmission de tous les virus.



**Frottez-vous les mains,
paume contre paume**



Lavez le dos des mains



Lavez entre les doigts



Frottez le dessus des doigts



Lavez les pouces



**Lavez aussi le bout des doigts
et les ongles**



**Séchez-vous les mains avec une
serviette propre ou à l'air libre**

Si vous n'avez pas d'eau et de savon, faites la même chose avec du gel hydro alcoolique.



GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS
(INFORMATION IN FRENCH)



0 800 130 000
(toll-free)

COVID-19

BIEN UTILISER SON MASQUE

Comment mettre son masque



1 Bien se laver les mains



2 Mettre les élastiques derrière les oreilles

OU



2 Nouer les lacets derrière la tête et le cou



3 Pincer le bord rigide au niveau du nez, s'il y en a un, abaisser le masque en dessous du menton et ne plus le toucher

Comment retirer son masque



1 Se laver les mains et enlever le masque en ne touchant que les lacets ou les élastiques



2 Après utilisation, le mettre dans un sac plastique et le jeter

OU



2 s'il est en tissu, le laver à 60° pendant 30 min



3 Bien se laver les mains à nouveau

Le masque est un moyen de protection complémentaire qui ne remplace pas les gestes barrières



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000
(appel gratuit)

Fiche-réflexe - quand faut-il porter un masque¹ ?



✓ Si je me rends au travail en transports en commun



✓ Lors du covoiturage avec d'autres personnes que les membres de mon foyer



✓ Chaque fois que la distance de sécurité d'un mètre entre deux personnes ne peut pas être respectée

✓ Quand on est dans un espace confiné avec plusieurs personnes (réunion, ascenseur,...)

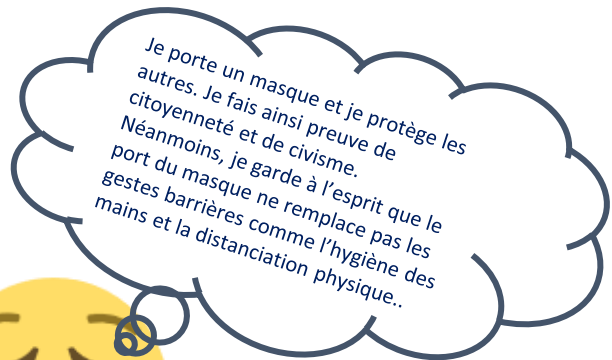
✓ Quand on se déplace d'un bureau ou d'un bâtiment à l'autre et qu'on risque de croiser d'autres personnes



✓ Quand on est plusieurs à partager le même bureau



✓ Des masques sont distribués au sein de chaque service



INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

PORTER UN MASQUE DANS LES TRANSPORTS, POUR NOUS PROTÉGER LES UNS ET LES AUTRES



Le port du masque est **obligatoire**
pour tous les passagers de **11 ans et plus,**



dans les transports en commun :
métros, RER, trains, bus, tramways et cars,



dans les gares, stations
et arrêts de bus.



Une fois posé, ne plus toucher
le masque ni l'enlever.

L'absence de port de masque dans les transports
fera l'objet d'une **verbalisation.**



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000

LES BONS GESTES FACE AU CORONAVIRUS : OÙ JETER LES MASQUES, MOUCHOIRS, LINGETTES ET GANTS ?



Ces déchets doivent être jetés dans un **sac poubelle dédié, résistant et disposant d'un système de fermeture fonctionnel.**



Lorsqu'il est rempli, ce sac doit être **soigneusement refermé, puis conservé 24 heures.**



Après 24 heures, ce sac doit être jeté dans le **sac poubelle pour ordures ménagères.**



Ces déchets ne doivent **en aucun cas être mis dans la poubelle des déchets recyclables ou poubelle «jaune»** (emballages, papiers, cartons, plastiques).

Pour les professionnels de santé et les personnes infectées ou symptomatiques maintenues à domicile : suivre les recommandations du ministère des Solidarités et de la Santé pour la gestion de vos déchets.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000



CRISE DU CORONAVIRUS : FAUSSES BONNES IDÉES, VRAIES SOLUTIONS

COVID-19

En protégeant notre santé,
nous pouvons aussi protéger notre environnement.



FAUSSE BONNE IDÉE :
PRIVILÉGIER LES PRODUITS
EMBALLÉS DANS DU PLASTIQUE



VRAIE SOLUTION :
ÉVITER LE PLASTIQUE

Dans vos achats alimentaires, privilégiez les emballages durables, comme le sac réutilisable. Une fois à la maison, vos fruits et légumes peuvent être pelés ou, à défaut, lavés à l'eau potable et essuyés avec un essuie-tout, comme le recommande l'Anses.



FAUSSE BONNE IDÉE :
JETER MES LINGETTES
DANS LES TOILETTES



VRAIE SOLUTION :
JETER MES LINGETTES
DANS UN SAC POUBELLE

Les lingettes sont majoritairement composées de plastique, elles ne se diluent pas. Les jeter dans les toilettes crée des bouchons dans les canalisations qui nécessitent des interventions lourdes. Les lingettes doivent être jetées dans un sac poubelle dédié. Une fois rempli, le sac doit être fermé, puis conservé 24 h pour des raisons sanitaires. Après ce délai, il doit être jeté dans le sac à ordures ménagères.



FAUSSE BONNE IDÉE :
BRÛLER MES
DÉCHETS VÉGÉTAUX



VRAIE SOLUTION :
VALORISER MES
DÉCHETS VÉGÉTAUX

Brûler 50 kg de végétaux chez soi représente en termes d'émissions de particules fines l'équivalent de 14 000 km parcourus dans une voiture essence récente. Pour éviter cette pollution de l'air, privilégiez le compostage de vos déchets verts. Vous pouvez aussi les stocker en fonction de la réouverture de la déchetterie la plus proche de chez vous.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000

Fiche-réflexe – les bons gestes au travail pendant la
crise sanitaire du COVID-19

- ✓ **À l'arrivée au bureau**, avant de regagner mon poste, je lave mes mains ou je les désinfecte à l'aide de solution hydro alcoolique; pour sécher mes mains après le lavage, j'évite le sèche-mains à air pulsé et **je privilégie les mouchoirs jetables ou à défaut l'air libre**



- ✓ Dans la mesure du possible **je maintiendrai la porte de mon bureau ouverte**, afin d'éviter de toucher les poignées



- ✓ **Je privilégie le haut-parleur ou le casque** pour les appels téléphoniques lorsque le téléphone est partagé



- ✓ Pour **les postes téléphoniques, les imprimantes, les distributeurs d'eau, les ascenseurs et les autres dispositifs partagés par plusieurs agents** :



- ✓ Soit on désinfecte le dispositif entre deux utilisations

- ✓ Soit on réalise une hygiène des mains (lavage ou soluté hydro-alcoolique) après chaque utilisation du dispositif



Fiche-reflexe – les bons gestes au travail pendant les pauses dans le contexte de la crise sanitaire du COVID-19



- ✓ Si je veux **boire, manger, fumer**, je retire mon masque en le déposant - face extérieure - sur une surface peu contaminée (ex. mouchoir en papier qui sera ensuite jeté) ; en aucun cas je ne mettrai mon masque « en accordéon » (sous le menton) car il perdra sa capacité de filtration



- ✓ Avant de manger :

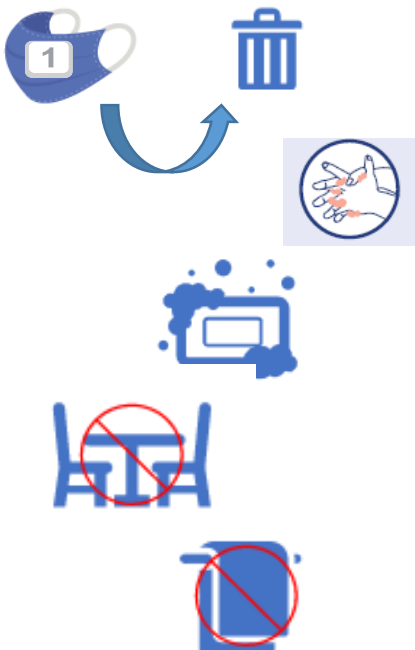
- ✓ **Je lave mes mains**

- ✓ après avoir utilisé un microonde collectif pour réchauffer mon plat

- ✓ Je veille à respecter la distance de sécurité d'un mètre à table et j'évite de m'asseoir en face-à-face avec une autre personne

- ✓ Je lave ma vaisselle chez moi ou sinon j'évite d'utiliser les éponges ou torchons communs

- ✓ Je mets mon masque avant de retourner à mon poste de travail (si je travaille dans un bureau partagé)



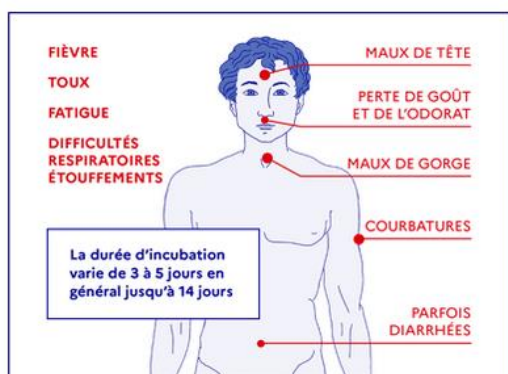
Que faire si, malgré toutes mes
précautions, je ne suis pas
épargné.e par le COVID-19 ?



Que faire en cas d'apparition de symptômes évocateurs de la covid-19 chez un personnel ?

Protocole académique

• Conduite à tenir immédiate



Le personnel doit garder son masque et éviter les contacts,
Le personnel retourne à son domicile immédiatement accompagné d'un proche si besoin (dans tous les cas, doit garder un masque sur le temps du trajet du retour)
A son domicile le personnel appelle son médecin traitant ou le 116-117
En cas de signes inquiétants, notamment difficultés respiratoires, appeler le 15 ou le 112.

• Nettoyage des locaux et objets

Nettoyage approfondi de la pièce où a travaillé le personnel.

• Contacter le médecin de prévention du périmètre de l'agent

Le médecin de prévention apportera son expertise pour :

- ✓ L'identification des cas contacts à risque (48 heures avant le début des signes)
- ✓ La conduite à tenir immédiate vis-à-vis des élèves et adultes en contact avec ce personnel,
- ✓ L'appui à l'information des personnels,
- ✓ Des conseils éventuels par rapport aux locaux et matériels.

Pour ce faire, le médecin de prévention dispose d'une procédure validée par l'Agence régionale de santé.

Périmètre de Caen :

Dr Caroline Dujardin, médecin de prévention : medecin-personnels@ac-caen.fr

Tel 02 31 30 15 88

Dr Sylvie Vial, MCT périmètre de Caen : medecin-eleves@ac-caen.fr ;

Tel **02 31 30 17 97** ou **06 62 81 37 34**

Périmètre de Rouen :

Dr Catherine Lecoq et Dr Philippe Carment : med-prev@ac-rouen.fr ;

Tel : 02 32 08 91 52

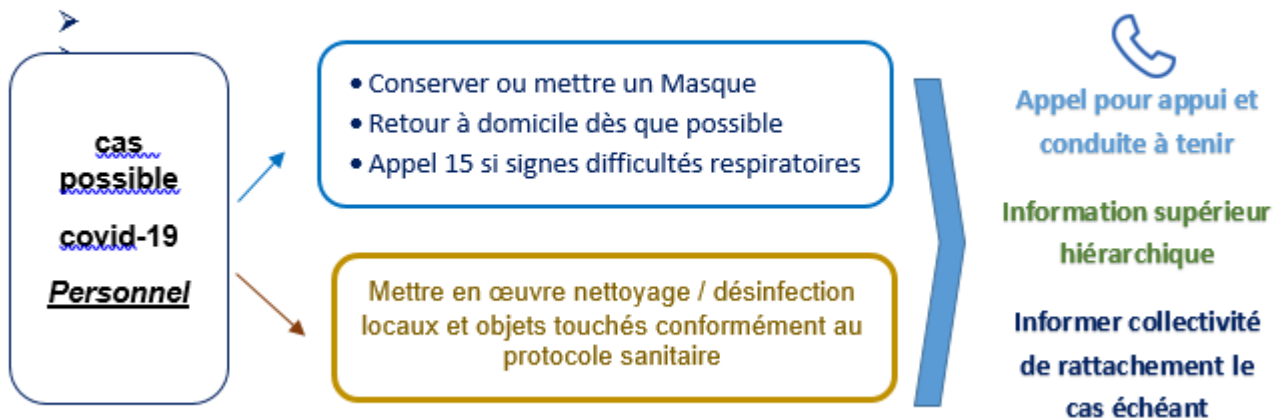
Dr Claire Baude, MCTR : claire.baude@ac-normandie.fr ;

Tel : **06 35 48 02 51**

Que faire en cas d'apparition de symptômes évocateurs de la covid-19 chez un personnel ?

Protocole académique

➤ Synthèse



➤ Si test positif :

- **Nettoyage** minutieux et désinfection des locaux occupés et objets potentiellement touchés par le personnel dans les 48h qui précèdent son isolement.
- **Mise en œuvre du protocole sanitaire défini en lien avec l'ARS** pour les contacts à risque
- **Information des personnels concernés par un contact à risque** (appui médecin de prévention).
- **Le retour au travail** est soumis à l'avis du médecin traitant du personnel (certificat médical) ou du médecin de prévention. |

J'ai des symptômes du COVID-19

Jour J



Je ressens des symptômes du COVID-19
(toux, fièvre, nez qui coule, perte de goût ou d'odorat)



J'appelle un médecin dès le début des symptômes.
Il me prescrit test, masque et arrêt de travail



Je m'isole chez moi
Je porte un masque



Je prends RDV pour un dépistage COVID



Je me présente au lieu d'examen,
avec ma carte Vitale, avec ma prescription médicale et avec un masque



Un professionnel de santé me fait le test COVID-19

J +1



Je reçois les résultats de mon test COVID-19



Mon test est positif

Je suis porteur du COVID-19

L'Assurance maladie me rappelle et appelle mes « personnes contact » pour les informer des consignes à suivre



Mon test est négatif

Je ne suis pas porteur du COVID-19

Je m'isole chez moi jusqu'à ma guérison complète

Si mes symptômes s'aggravent, j'appelle le 15 (ou le 114)

Fin de l'isolement : je ne suis plus isolé et peux sortir de mon domicile en respectant strictement les gestes barrières

Je romps l'isolement uniquement en cas de test négatif ou après guérison

Je suis une personne contact d'un cas de COVID-19

Je suis informé par un appel que j'ai été en contact proche avec un malade

J'accède à un test **SANS** prescription médicale



Je dois aller me faire tester **immédiatement** si je vis avec la personne contaminée, sinon **7 jours après le dernier contact avec la personne malade**



Je m'isole chez moi (masques, surveillance)



L'Assurance Maladie ou mon médecin m'indiquent le laboratoire le plus proche



Je suis **automatiquement inscrit pour le test**

Jour J



Je me présente au lieu d'examen avec ma carte Vitale et je porte un masque



Un professionnel de santé me fait le test COVID-19

J +1



Je reçois les résultats de mon test COVID-19



Mon test est positif
Je suis porteur du COVID-19



Mon test est négatif
Je ne suis pas porteur du COVID-19



Isolément strict et masque :
Je m'isole chez moi jusqu'à ma guérison complète ou celle de toutes les personnes de mon foyer



L'Assurance Maladie me rappelle pour me donner les recommandations à suivre

Mon test COVID-19 est positif

Jour J



Le résultat de mon test est positif
Je suis atteint du COVID-19



Je m'isole à mon domicile
Je porte un masque en présence
d'autres personnes



Je surveille mon état de santé
et l'apparition de symptômes
(prise de température quotidienne)



Si j'ai des difficultés à respirer,
j'appelle immédiatement
le 15 (ou le 114)

J +1



Je suis contacté pour identifier les personnes
que j'ai pu contaminer (« personnes contact »)

1. Par mon médecin
Personnes-contacts
familiales

2. Par l'Assurance Maladie
Autres personnes-contacts

Je m'isole jusqu'à la guérison



Je suis guéri,
je sors de mon isolement,
je porte un masque

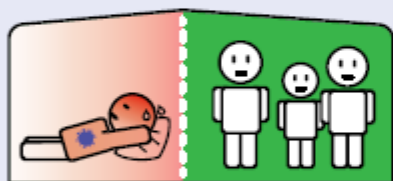
Coronavirus • Se soigner • 4

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.

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

COVID-19

ALERTE CORONAVIRUS QUE FAIRE SI LA MALADIE S'AGGRAVE ?

En général, la maladie guérit
en quelques jours et les signes
disparaissent avec du repos.



Toux



Fièvre



Si vous avez
du mal à respirer
et êtes essoufflé



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

MAIS APRÈS QUELQUES JOURS

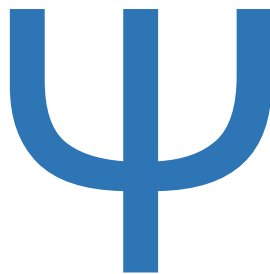
Vous avez des questions sur le coronavirus ?



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



Coronavirus - conseils pour mieux vivre le déconfinement



Dispositifs d'écoute dédiés aux personnels de l'Académie de Normandie

- **La cellule d'écoute psycho-sociale de l'académie de Normandie.** Des assistants de service social et des psychologues sont à votre disposition pour vous apporter écoute, soutien et réponses à vos interrogations ou inquiétudes :

N° vert : 0 800 979 001 du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h

- En complément, des entretiens sont possibles avec des psychologues dans **l'espace d'accueil et d'écoute de la MGEN**, gratuit et accessible :

N° vert : 0805 500 005 de 8h30-à 18h30 du lundi au vendredi

- **L'action sociale** reste à la disposition de l'ensemble des personnels de l'académie de Normandie. En cas de difficultés financières, vous pouvez également contacter la cellule d'écoute psycho-sociale :

N° vert : 0 800 979 001 du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h

- **Des temps d'échanges professionnels** animés par des psychologues de l'éducation nationale (PsyEN) volontaires, sont proposés pour que vous puissiez partager vos expériences et réflexions dans l'exercice de vos missions en situation exceptionnelle. Par exemple, il pourra être abordé les questions de la gestion du télétravail ou de l'organisation entre vie professionnelle et vie personnelle (etc...)

Ces groupes s'adressent à tous les personnels et tous les métiers de l'éducation nationale. Ils se dérouleront en visio ou en audioconférence en fonction des contraintes techniques de chacun, en petit groupe (5 personnes maximum) et sur une plage horaire de 2 heures. Chaque groupe sera animé par un PsyEN selon le code de déontologie des psychologues et dans le respect du secret professionnel.

Les inscriptions se font par mail, en toute confidentialité, à l'adresse suivante groupeparole@ac-normandie.fr en précisant vos noms, prénoms, fonctions, département et la thématique que vous souhaiteriez aborder.

Coronavirus – Prendre soin de soi • 5

Vous vous sentez stressé, anxieux ou déprimé ?



C'est normal de ne pas se sentir très bien pendant cette période : isolement, difficultés financières, crainte de la maladie, peur pour nos proches...

Nous sommes tous concernés et il est possible de se faire aider.

7 conseils pour la vie de tous les jours :



Restez en lien avec votre entourage : tous les jours par téléphone, SMS ou visio (Skype, WhatsApp...).



Aidez vos voisins, votre famille, ceux qui ont besoin de vous. Vérifiez qu'ils vont bien, proposez de l'aide : courses, aller à la pharmacie, garder un enfant, etc.



N'écoutez pas les informations toute la journée, c'est angoissant. Attention aux fausses informations.

Coronavirus – Prendre soin de soi • 5



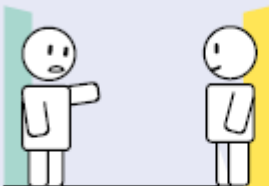
Organisez vos journées : se lever le matin, se coucher le soir et prendre ses repas aux mêmes heures. Jouez avec vos enfants, passez de bons moments avec ceux qui vivent avec vous, faites un peu d'activité... tout ça fait du bien.



Limitez l'alcool et le tabac car ils peuvent augmenter l'angoisse.



Prenez soin de votre santé. Contactez un médecin, que ce soit pour le coronavirus ou un autre problème de santé.



Parlez-en autour de vous, si vous êtes angoissé, si vous avez des difficultés avec vos enfants ou votre entourage.

Des professionnels et des associations sont là pour vous écouter et vous soutenir au :



0 800 130 000

Tous les jours 24h/24
Appel gratuit



Liste des services d'aide :

www.santepubliquefrance.fr/coronavirus/sante-mentale