

Préambule : Quels sont les risques de transmission du COVID-19 ?

- ✓ Quand vous êtes touché par un postillon ou une gouttelette contaminée : Projetées lors d'éternuements ou de la toux, ou de la parole, en cas de contact étroit : Même lieu de vie, contact direct à moins d'un mètre cinquante en l'absence de mesures de protection.
- ✓ Rappelez-vous que vous pouvez aussi être porteur du virus et le transmettre. Quand vous portez vos mains ou un objet contaminé au visage : Un risque important de transmission est le contact des mains non lavées.
- ✓ Sur les surfaces contaminées (objets, cartons, poignées...), le virus peut survivre quelques heures à quelques jours (*Quelques heures pour papier et cartons, 1 jour et demi pour métal, 3 jours pour plastique*).
- ✓ Quand vous mangez, buvez, fumez ou vapotez, si vous avez les mains sales ou que vous partagez (*Eviter de partager*) les aliments, les bouteilles ou verres avec d'autres, il existe un risque important lors du contact de la main avec la bouche **et lavage au gel à chaque phase**.

Quand on touche la surface d'un masque (*On ne doit l'ôter qu'en le prenant par les fixations*).

Rem : Un masque tissus ou chirurgical doit être porté 4h maximum en permanence : Si vous l'ôtez, par ex, quand vous êtes seul dans votre bureau, ne le tenez qu'avec les fixations, posez le dans un endroit loin de contact, changez le quand il est porté 4h et mettez le masque chirurgical ensuite dans le sac à cet effet puis jetez le ; idem pour le masque tissus, hors le fait de le jeter : Vous le ramenez chez vous et le lavez à 60° pendant 10mn minimum : Ex en casserole ou machine (on peut aussi mettre en sus du sanytol prévu pour cela dans le bac de liquide de rinçage final de la machine à laver).

Si utilisation de masques FFP2, la durée d'utilisation est de 8h (mais moins agréable à porter), à utiliser uniquement si contact étroit avec personne contaminée.

Précision : le masque doit couvrir la bouche et le nez.

→ Durant le temps de la formation, nous mettons à votre disposition des masques chirurgicaux, du gel hydro-alcoolique, des lingettes désinfectantes et des gants en latex.

Rappel des gestes barrières

Masques - Le port du masque est recommandé.

Le temps que la situation se stabilise, les masques peuvent être de différentes origines : masques chirurgicaux, masques « faits maison » (recommandations AFNOR) ou masques tissus (normes DGA).

En effet, ces masques ne sont pas une garantie de rester en bonne santé : ils constituent une barrière indispensable, mais faillible, ils seront sous la responsabilité individuelle des personnes qui les recevront pour réaliser leur activité et ne dispensent en aucun cas du respect de l'ensemble des autres gestes barrières.

Gants – Pour les formations techniques et dans les ateliers, le port des gants sera obligatoire pour toutes les manipulations d'outils collectifs et pour l'usage de tous les appareils communs.

D'une manière générale, il ne faut pas hésiter à changer de gants autant de fois que nécessaire.

Mains - Le lavage des mains à l'eau et au savon doit devenir systématique dès qu'on change d'activité ou de zone de travail. L'usage du gel hydro-alcoolique est également recommandé.

Il est demandé de se laver les mains systématiquement :

- Après avoir pris les transports en commun (bus, train, métro), en arrivant à Lieu-Commun ou dans un atelier d'artiste / chez soi.
- Après chaque sortie à l'extérieur.
- Après s'être mouché, avoir toussé ou éternué.
- Avant de préparer les repas, ou de manger.
- Après être allé aux toilettes.

Comment bien se laver les mains : Longuement, paume contre paume / le dos des mains / entre les doigts / le dessus des doigts / les pouces / le bout des doigts et les ongles.

Portes

- Chaque fois que possible : bloquer les portes en position ouverte.
- Éviter tout contact avec les poignées.
- pour la manipulation des portes devant rester fermées utiliser un papier imbibé de solution hydro-alcoolique ou des lingettes afin de ne pas toucher directement les poignées.

Aération

Il est très important d'aérer très régulièrement les locaux et espaces pour avoir une régénération d'air efficace.

- Maintien des portes ouvertes (lorsque cela est possible)
- Ouvrir régulièrement les fenêtres afin de renouveler l'air ambiant (2 fois par jour au minimum 10 à 15 minutes).

Surfaces

- Nettoyer régulièrement les périphériques informatiques (claviers, souris) avec du gel hydro-alcoolique.
- Nettoyer les surfaces partagées avant et après utilisation (tables, éviers, lavabos, ...) à l'alcool à 70° ou avec des lingettes désinfectantes.
- Tous les points de contacts, rampes... ne doivent pas être touchés.

Toilettes

- Se désinfecter les mains avec une solution hydro-alcoolique avant d'accéder aux toilettes.
- Rabattre l'abattant des toilettes avant de tirer la chasse d'eau.
- Se laver les mains au savon avant de sortir.

À l'arrivée à Lieu-Commun

Un lavage des mains et une désinfection des mains au gel hydro-alcoolique sont indispensables au moment de l'entrée dans les locaux.

Sur le site et au quotidien, le port de masques, mêmes alternatifs, est recommandé ainsi que le lavage régulier des mains avec du savon, l'essuyage des mains avec des serviettes jetables et l'utilisation de gel hydro-alcoolique ceci afin de préserver au mieux la santé de tous.

Préconisations pour la venue sur le site

Chaque personne doit s'assurer quotidiennement avant de venir sur site :

- Qu'il ne présente aucun symptôme (toux, gêne respiratoire, fièvre > 38°C (température à contrôler tous les matins) courbatures ou troubles digestifs)
- Qu'il n'a pas présenté de symptôme (toux, gêne respiratoire, fièvre > 38°C, courbatures ou troubles digestifs) durant les 2 jours précédant sa venue sur site
- Qu'il n'a pas été en contact pendant les 14 derniers jours avec une personne déclarée positive au Covid-19, ou présentant des symptômes suspects

Conduite à tenir si vous êtes malade : Restez chez vous !!!

Si fièvre de 38°C ou plus, ou sensation de fièvre / frissons / courbatures ; ou symptômes d'infection respiratoire (toux, difficulté à respirer) : **Restez chez vous.**

- Contactez votre médecin traitant ou le 15 (SAMU) en cas de difficulté respiratoire ou de malaise – ne vous rendez pas chez un médecin, ni aux urgences.
- Arrêtez toute activité ; restez dans une pièce, de préférence seul(e), au calme.
- Évitez tout contact rapproché, et gardez une distance d'au moins 2 mètres avec les personnes qui vous entourent, en attendant l'avis médical mettre un masque.

→ Durant la formation, il est important pour garantir la sécurité de tous de maintenir une distanciation sociale.

Tant que les mesures de distanciation sociale sont en vigueur, nous vous assurons le respect de certaines règles :

- Espacement des plans de travail au minimum de 1m50 entre les stagiaires ;
- Le port du masque obligatoire pour le formateur ;
- Vigilance permanente afin d'éviter les surpeuplements dans les zones d'activité ;
- Désinfection des outils, du matériel et des espaces de travail en fin de journée par le formateur ainsi que des parties communes.

Les zones de convivialité et restauration

Pour protéger votre santé et limiter les risques sanitaires, l'accès à la cuisine de Lieu-Commun est interdit. Nous vous remercions d'apporter vos bouteilles d'eau et/ou thermos de café et votre repas dans un contenant réfrigéré et de respecter les distances avec votre voisin durant le déjeuner.