

# Prévention contre le Coronavirus

永齡 健康基金會  
YongLin Healthcare Foundation





COVID-19個人防護包

# Table des Matières

01. Préparatifs avant de quitter votre maison
02. Que faire lors des trajets maison-travail ?
03. Que faire au bureau ?
04. Que faire pendant les réunions ?
05. Que faire à l'heure des repas ?
06. Que faire une fois de retour à la maison ?
07. Que faire quand on fait des courses ?
08. Recommandations pour l'exercice physique quotidien
09. Comment préparer les espaces publics ?
10. Comment assurer la sécurité pendant les trajets maison-travail ?
11. Instructions pour le personnel de travail
12. Comment gérer les visites officielles ?
13. Comment faire circuler les documents ?
14. Comment désinfecter un téléphone de bureau ?
15. Comment se débarrasser des masques usagés ?
16. Comment se protéger chez soi ?
17. Instructions pour les femmes enceintes et les enfants
18. Comment s'auto mettre en quarantaine ?
19. Comment programmer une visite à l'hôpital ?
20. 7 étapes correctes pour le lavage des mains



COVID-19個人防護包

## Préparatifs avant de quitter votre maison



- Prenez au préalable votre température et évaluez votre état de santé général. Restez à la maison si vous vous sentez malade



- Préparez des masques faciaux, des lingettes désinfectantes et des lunettes de protection en fonction des besoins quotidiens.



- Planifiez à l'avance. Évitez les files d'attente.



COVID-19個人防護包

## Que faire lors des trajets maison-travail ?(1)



- Portez un masque lorsque vous êtes en présence d'autres personnes
- Évitez d'utiliser les transports publics, le covoiturage ou les taxis. Si vous devez prendre les transports publics, mettez un masque.
- Pendant le voyage, **évitez** de toucher les surfaces. Les mains touchent de nombreuses surfaces et peuvent attraper des virus
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche





COVID-19個人防護包

## Que faire lors des trajets maison-travail ?(2)



- Marche: Maintenir une distance sociale
- Cyclisme: Essuyez et désinfectez la bicyclette, en part. les poignées
- Taxi: Maintenir l'hygiène des mains
- Conduite: **Évitez** les heures de pointe. Désinfectez et ventilez 10 minutes à l'avance !! **Si vous utilisez de l'alcool, il faut 30 minutes pour qu'il se volatilise complètement avant de nettoyer**
- Bus: Ouvrez les fenêtres pour aérer. Il n'est pas recommandé d'utiliser la climatisation pour les véhicules. Lors de longs trajets, s'arrêter à une aire de repos toutes les 2 heures.
- Métro/Train : Essayez de vous asseoir à l'écart des autres, préparez un désinfectant personnel pour les mains, **évitez** de toucher les surfaces.



COVID-19個人防護包

## Que faire au bureau ?(1)



- Prenez la température de votre corps en entrant dans le bâtiment.
- Répétez l'opération et mettez vous en quarantaine à la maison si votre température corporelle dépasse **plusieurs fois 37,5°C**.



- Consultez un médecin si vous présentez des symptômes.
- Évitez de toucher directement les boutons de l'ascenseur.



- Observez une distance sociale dans l'ascenseur.



- Lavez-vous soigneusement les mains à l'eau courante ou avec un désinfectant.

- Prévoyez des lingettes jetables afin que les surfaces couramment utilisées puissent être essuyées par les employés avant chaque utilisation.



COVID-19個人防護包

## Que faire au bureau ?(2)



- Nettoyez régulièrement les "surfaces à fort contact" sur le lieu de travail, comme les postes de travail, les comptoirs et les poignées de porte.
- Aérez **trois fois** pendant **20 à 30 minutes** chaque jour.
- Maintenez une distance d'au moins 1 mètre entre vous et toute personne qui tousse ou éternue.
- Respectez l'étiquette en matière de toux et d'éternuements.
- Lavez-vous constamment les mains et buvez beaucoup d'eau.
- Lavez-vous les mains après être allé aux toilettes, vous être mouché, avoir éternué ou toussé. Lavez-vous les mains avant de manger quoi que ce soit.
- Mettez des masques pendant les réunions ou les discussions à forte concentration de personnes.



COVID-19個人防護包

## Que faire pendant les réunions ?



- Portez un masque chirurgical.
- Se laver ou se désinfecter les mains avant d'entrer dans la salle de réunion.
- S'asseoir séparément pendant les réunions.
- Réduisez le nombre de réunions physiques et contrôlez le temps de réunion.
- Ouvrez les fenêtres pour ventiler pendant les longues réunions.
- Après les réunions, les installations et les articles de bureau doivent être désinfectés.
- Il est recommandé de désinfecter les ustensiles comme les tasses à thé avec de l'eau bouillante





COVID-19個人防護包

## Que faire à l'heure des repas ?



- Apportez un déjeuner au travail depuis chez vous.
- Divisez les heures de pause déjeuner pour éviter les embouteillages.
- Portez un masque jusqu'au moment de manger.
- Lavez-vous les mains avant et après avoir mangé.
- Ne parlez pas en mangeant et ne partagez pas la nourriture.
- Adoptez un régime alimentaire sain, évitez l'alcool.



COVID-19個人防護包

## Que faire une fois de retour à la maison ?



- En entrant chez vous, **lavez-vous ou désinfectez vos mains après avoir retiré votre masque.**
- Utilisez des lingettes désinfectantes ou de l'alcool à 75 % pour essuyer les accessoires personnels tels que le téléphone portable, les clés, etc.
- Changez vos vêtements de travail. Ne secouez pas le linge sale ; cela minimise la possibilité de dispersion du virus dans l'air
- Nettoyez de manière périodique.
- Maintenez le flux d'air intérieur.
- **Évitez** d'organiser de grands rassemblements.





COVID-19個人防護包

# Que faire quand on fait des courses ?



- Faites une liste de contrôle.
- Il est essentiel de porter un masque lors des sorties.
- Évitez les endroits bondés.
- Maintenez une distance sociale **d'au moins 1 mètre**.
- **Évitez** de vous arrêter dans les lieux publics pendant une période prolongée.
- Lavez-vous ou désinfectez vos mains constamment.



COVID-19個人防護包

## Recommandations pour l'exercice physique quotidien



- **Un entraînement modéré et approprié est recommandé pour assurer une bonne condition physique.**



- **Évitez les exercices extrêmes ou excessifs**
- **Évitez les foules, surtout dans les endroits mal aérés.**
- **Si vous allez à la GYM, évitez les surfaces de contact élevées dans les lieux publics et évitez de vous toucher le visage.**





COVID-19個人防護包

## Comment préparer les espaces publics ?



- **Où ?** Désinfecter les lieux publics quotidiens tels que les halls, les escaliers, les salles de conférence, les ascenseurs, les couloirs, les toilettes, les poignées de porte, les robinets. Nettoyer et désinfecter les fournitures de bureau telles que la souris et le clavier de l'ordinateur.
- **Comment :** Si les surfaces sont sales, elles doivent être nettoyées à l'aide d'un détergent ou du savon et de l'eau avant la désinfection.
- **Quoi :** Pour la désinfection, des solutions diluées d'eau de javel domestique, solutions alcoolisées (au moins 70% d'alcool), les désinfectants domestiques les plus courants enregistrés auprès des agences environnementales doivent être efficaces.
- **Note :** Évitez de mélanger les produits de nettoyage.





COVID-19個人防護包

## Comment assurer la sécurité pendant les trajets maison-travail ?



- Voyagez en dehors des heures de pointe si possible.
- Conducteur : **Essuyez** l'intérieur de la voiture et la poignée de porte avec de l'alcool à 75 % au moins une fois par jour. Ouvrez les fenêtres.  
~ *Si vous utilisez de l'alcool, il faut 30 minutes pour qu'il se volatilise complètement et qu'il sèche pour éviter les risques potentiels d'incendie ~*
- Mettez un masque lorsque vous conduisez un véhicule de transport en commun.
- Lavez-vous les mains ou utilisez un désinfectant pour les mains après avoir quitté le véhicule
- Ne vous touchez pas le visage et ne vous rongez pas les ongles pendant le voyage.



COVID-19個人防護包

## Instructions pour le personnel de travail



- Le personnel de service, les agents de sécurité et les concierges doivent porter des masques lorsqu'ils travaillent et se tenir à une distance de sécurité des autres



- Les caissiers ou le personnel de restauration doivent porter des masques et des gants en caoutchouc jetables pour **éviter** tout contact direct avec la viande et la volaille crues. Lavez-vous les mains et désinfectez-les immédiatement après avoir retiré vos gants.



- Le personnel d'entretien doit porter des gants en caoutchouc jetables pendant le travail et se laver ou se désinfecter les mains après le travail.
- Le personnel de sécurité doit porter des masques pour travailler, et s'enquérir avec soin et enregistrer le statut des invités qui arrivent, et signaler toute situation anormale en temps utile



COVID-19個人防護包

## Comment gérer les visites officielles ?



- **Visiteurs :** Ils doivent porter un masque, prendre leur température avant d'entrer dans le bâtiment et informer le personnel de leurs antécédents de voyage.
- **Employés :** veuillez vérifier si les visiteurs ont de la fièvre, de la toux ou des difficultés respiratoires. Lavez-vous les mains avant d'entrer.
- **Employés :** Réduisez les visites physiques, essayez la téléconférence ou la vidéoconférence ou les réunions en dehors du bureau.
- **Employeurs :** assurez-vous que les employés ont un accès facile aux installations de lavage.





COVID-19個人防護包

## Comment faire circuler les documents ?



- **Lavez-vous les mains avant et après le transfert de documents papier, et portez un masque lors du transfert de documents.**
- **Essayez la documentation électronique**
- **Utilisez votre propre stylo pour signer**





COVID-19個人防護包

## Comment désinfecter un téléphone de bureau



- Il est recommandé d'essuyer le téléphone de bureau avec de l'alcool à 75 % **deux fois par jour**.
- S'il est utilisé fréquemment, la fréquence de nettoyage peut aller à **4**.



Le nettoyage consiste à éliminer les germes, la saleté et les impuretés des surfaces. Le nettoyage ne tue pas les germes, mais les élimine. La désinfection consiste à utiliser des produits chimiques pour tuer les germes sur les surfaces. Ce processus ne nettoie pas nécessairement les surfaces sales ou n'élimine pas les germes, mais en tuant les germes sur une surface après le nettoyage



COVID-19個人防護包

## Comment se débarrasser des masques usagés ?



- Pendant la période épidémique, désinfecter les mains **avant et après** avoir mis et retiré le masque
- Étapes : enlever le masque => le plier en deux vers l'intérieur=> plier le masque en une autre moitié=> une autre moitié, jusqu'à ce que le masque ressemble à un rouleau=> envelopper le avec ses cordes d'oreilles=> dans le sachet zippé=> le jeter dans la poubelle couverte
- **Assainissez la poubelle deux fois** par jour avec de l'alcool à 75% ou du chlore.



COVID-19個人防護包

## Comment se protéger chez soi?



- Réduisez les activités à l'étroit et portez des masques lorsque vous sortez.
- Nettoyez et désinfectez quotidiennement les surfaces à fort contact dans les parties communes de la maison (par exemple, les tables, les chaises à dossier dur, les poignées de porte, les interrupteurs, les télécommandes, les poignées, les bureaux, les toilettes, les éviers)
- maintenir un exercice physique et un repos suffisant
- Régime alimentaire : Régime alimentaire équilibré, alimentation équilibrée..
- Magasin : Conservez les thermomètres, les masques, les produits de nettoyage et de désinfection.
- Toilettes : Lavez-vous les mains avec du savon pour les mains et de l'eau courante en **suivant les étapes appropriées**
- Chambre à coucher : Gardez votre maison rangée, ouvrez régulièrement les fenêtres et désinfectez régulièrement.






## Instructions pour les femmes enceintes et les enfants



COVID-19個人防護包



- Essayez d'éviter de sortir
- Mangez équilibré et dormez suffisamment
- Apprendre aux enfants à se laver les mains fréquemment et à
- **Eviter de se toucher**  **la bouche, le nez et les yeux, ou le visage .**
- Les parents doivent se laver les mains et changer de vêtements une fois à la maison et avant tout contact avec les enfants.
- Portez un masque et se laver les mains avant l'allaitement





COVID-19個人防護包

## Comment s'auto mettre en quarantaine ?




- Les autres membres de la famille doivent porter un masque lorsqu'ils pénètrent dans l'espace de vie
- Limitez vos activités en dehors de votre domicile, sauf pour obtenir des soins médicaux.
- Ne vous rendez pas au travail, à l'école ou dans des lieux publics.
- Les membres du ménage doivent rester dans une autre pièce ou être séparés
- Utilisez une salle de bain séparée, si possible. Évitez de partager les articles ménagers.
- Les espaces communs (tels que les cuisines et les salles de bain) doivent être bien aérés (garder les fenêtres ouvertes)
- Se laver les mains fréquemment, les nettoyer et les désinfecter.
- Prenez votre température corporelle au moins **deux fois par jour**.
- Pas de visiteurs, sauf si la personne doit se trouver chez vous. Communiquez par téléphone portable ou par un autre mode virtuel.
- Surveillez vos symptômes, appelez votre prestataire de soins si les symptômes s'aggravent.



COVID-19個人防護包

## Comment programmer une visite à l'hôpital ?



- Portez des masques médicaux et chirurgicaux
- Évitez les transports publics
- Évitez de se rendre dans des endroits bondés 
- Sélectionnez un hôpital désigné
- Évitez tout contact avec les surfaces à forte sollicitation comme la rampe, le bouton de l'ascenseur, la poignée des toilettes. Lavez-vous souvent les mains.
- Essayez les visites virtuelles avec télé ou vidéoconférence si possible
- Informez de l'historique du voyage et du lieu de résidence endémique ou contacter





# 7 étapes correctes pour le lavage des mains

COVID-19個人防護包

## Hand washing technique with soap and water



Issued by  [www.debgroupp.com](http://www.debgroupp.com)

 World Health Organization Adapted from WHO (2006) (revised) Guidelines on Hand Hygiene in Health Care, July 2005

Temps total nécessaire pour se laver correctement les mains : 30 secondes

- Étape 1 - Mouillez-vous les mains et appliquez y suffisamment de savon (taille d'une pièce de monnaie)
- Étape 2 - Frottez les **paumes** de vos mains.
- Étape 3 - Frottez le **dos** de chaque main.
- Étape 4 - Frottez vos deux mains tout en **entrecroisant les doigts**.
- Étape 5 - Frottez le **dos** de vos **doigts**.
- Étape 5 - Frottez le **bout** de vos doigts.
- Étape 6 - Frottez vos **pouces** et les extrémités de vos poignets.
- Étape 7 - Rincer correctement les deux mains à l'eau.