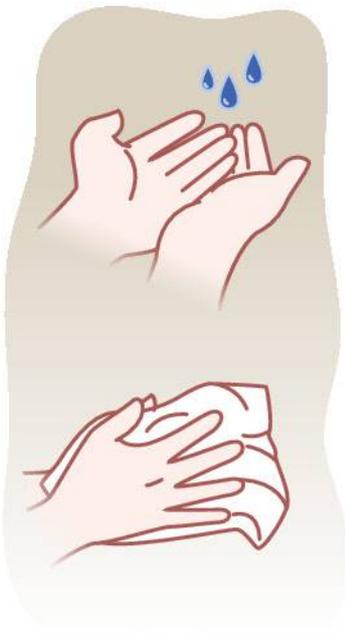




Lavez-vous très régulièrement les mains



Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le



Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir



Saluez sans vous serrer la main, évitez les embrassades



Restez à plus d'un mètre de distance les uns des autres



Dix bons conseils pratiques

La France «redémarre» aujourd'hui, lundi 11 mai, avec son lot d'espérances et, surtout, de questions. Comment se réapproprier les lieux publics, retrouver une activité scolaire ou économique, tout en minimisant les risques? Recommandations.

— Quelles précautions adopter au bureau?

Le télétravail doit être maintenu autant que possible. Si vous regagnez le site de votre entreprise, vous y trouverez de nombreux changements. Horaires décalés, sens de circulation unique dans les locaux, indiqué par un marquage au sol ou des affichages, tourniquets à l'entrée condamnés : tout est fait pour fluidifier les déplacements et éviter qu'un trop grand nombre de salariés se côtoie simultanément. « C'est à l'employeur d'évaluer les risques et de prendre les mesures nécessaires, à la fois organisationnelles, collectives et techniques », explique la docteure Fettouma Bouderbala, médecin du travail au sein d'Effcience Santé au travail.

Les « open spaces » et les bureaux partagés sont réagencés afin que la distanciation physique puisse y être respectée.

Chaque salarié doit disposer d'au moins 4 m². Les salles de restauration et de repos sont réorganisées afin d'y éviter les face-à-face, quand les fontaines à eau et couverts communs sont évidemment proscrits. Quant aux réunions, leur fréquence doit être limitée au strict minimum.

L'employeur doit mettre à disposition masques, gel hydroalcoolique et lingettes désinfectantes. À lui également de veiller au nettoyage quotidien des locaux, avec une attention particulière portée au matériel informatique, qui doit être désinfecté en arrivant, en partant, et à chaque contact avec d'autres salariés. Pensez aussi à aérer votre bureau autant que possible, au moins dix minutes par heure.

Si un travailleur déclare des symptômes, l'employeur doit l'isoler immédiatement puis le renvoyer à son domicile, ou appeler le 15 en cas de signes graves. Les espaces communs doivent être nettoyés dans les minutes qui suivent. Surtout, tous les collaborateurs qui ont pu être en contact avec l'indi-

vidu symptomatique doivent être prévenus. Au-delà de ces cas, la docteure Bouderbala souligne la nécessité « d'une information claire et continue auprès des salariés. C'est l'élément clé d'une sécurité sanitaire optimale ».

— Que faire si un membre du foyer est malade et reste à la maison?

D'abord, ne vous inquiétez pas exagérément : « Le reste du foyer peut se protéger et le virus être contenu, à condition de prendre des précautions rigoureuses », indique le docteur Henri Julien, médecin réanimateur et président de la Société française de médecine de catastrophe.

Le plus important est de maintenir le malade à un strict isolement : il doit manger dans sa chambre – on peut lui déposer son repas devant la porte, par exemple –, ses couverts et vêtements doivent être

«C'est à l'employeur d'évaluer les risques et de prendre les mesures nécessaires, à la fois organisationnelles, collectives et techniques.»

lavés à part si le foyer ne dispose ni de lave-vaisselle ni de machine à laver. Ses déchets, les mouchoirs usagés par exemple, sont à placer dans un sac en plastique doublé, à ne pas toucher pendant 24 heures minimum.

Si la personne symptomatique requiert de l'aide, pour s'habiller, se déplacer ou manger, elle doit porter un masque, ainsi que l'aidant – qui doit rester le même au fil des jours –, et chacun doit précautionneusement se laver les mains avant et après s'être côtoyé. ●●●



**Portez
obligatoirement
un masque dans
les transports
en commun**



**Équipez
vos enfants
en masques
s'ils vont
au collège**



**Désinfectez
régulièrement
votre téléphone
et votre clavier
d'ordinateur**



**Désinfectez
régulièrement
les poignées de porte,
interrupteurs, rampes
d'escalier à la maison**



VISACTU LA CROIX

●●● Désinfectez les zones contact, comme la salle de bains, les toilettes, les rampes d'escalier ou les interrupteurs, à chaque fois qu'elles sont touchées par l'individu malade. Lorsqu'il s'absente, aérez et nettoyez : « Dans ce sens, mieux vaut éviter les pièces avec de la moquette, afin que le sol soit lavé plus facilement », recommande le docteur Henri Julien. Privilégiez les ustensiles de nettoyage qui ne dispersent pas la poussière, éponges ou serpillières, et évitez l'aspirateur. Le gouvernement rappelle que les produits couramment utilisés, à l'instar de l'eau de Javel ou de l'éthanol 70 %, sont efficaces contre le Covid-19.

Enfin, la personne infectée doit se tenir à distance des animaux domestiques : le virus peut se retrouver sur les poils d'un chien ou d'un chat qui aurait été caressé par une personne contaminée.

— Faut-il désinfecter son téléphone portable ?

Idéalement oui. Le docteur Bruno Grandbastien, président de la Société française d'hygiène hospitalière, préconise « un bon coup de lingette » sur le téléphone, avant d'envoyer des textos ou de passer des appels. Objet incontournable du quotidien, empoigné à pleine main plusieurs fois par jour, le téléphone portable est un nid à bactéries. D'autant qu'il s'utilise proche des voies respiratoires, la bouche notamment, ce qui accroît le risque d'infection.

Bien qu'aucune étude n'ait déterminé la durée de vie du nou-

Objet incontournable du quotidien, empoigné à pleine main plusieurs fois par jour, le téléphone portable est un nid à bactéries.

veau coronavirus sur un téléphone portable, « il n'a aucune raison de ne pas survivre sur le smartphone alors qu'il survit sur le verre, le métal ou le plastique pendant quelques heures », estime Bruno Grandbastien. Toutefois, les dangers sont à relativiser, puisqu'un téléphone reste un objet très personnel, qui passe rarement de main en main.

— Faut-il systématiquement laver ses vêtements en rentrant chez soi ?

Pas forcément. Vous pouvez vous contenter de laisser les vêtements dans le panier à linge quelques jours : « Au bout d'un certain temps, le virus va partir », assure le docteur Henri Julien. Pour un maximum de précaution toutefois, préférez le lavage en machine, à 60 °C avec du détergent, et un coup de repassage ensuite.

S'il est certain que le virus survit sur les habits, aucune étude n'a évalué la durée de vie précise

du nouveau coronavirus sur les vêtements, elle varierait selon la matière, cuir, tissu, coton ou synthétique, et selon les conditions d'humidité de l'environnement.

Quant aux chaussures, « dont on ne peut pas dire que les semelles transportent le virus » d'après Henri Julien, il est recommandé de les laisser à l'extérieur de la maison : « Période de pandémie ou non, c'est une habitude que devrait prendre chaque foyer français, précise-t-il. On marche sur des trottoirs sales avec les chaussures, l'hygiène veut donc qu'on les laisse à l'entrée ! »

— Quelles précautions adopter dans les transports en commun ?

Les transports en commun doivent reprendre progressivement une activité classique à partir d'aujourd'hui. Toutefois, la sécurité sanitaire des rames, gares et arrêts de bus « est conditionnée à la capacité de limiter drastiquement les flux sur l'ensemble des lignes », prévient la RATP. Des plages horaires différées ainsi que des systèmes de gestion de flux vont être expérimentés.

Respectez les marquages au sol, qui garantissent la distanciation physique nécessaire, et ne vous asseyez pas à côté des autres voyageurs. D'ailleurs, une place sur deux se voit condamnée.

Dans le bus, vous montez et descendez par la porte arrière, afin de ne pas exposer le chauffeur à des risques, et privilégiez l'achat de

tickets par SMS, ou aux bornes à l'intérieur des gares.

Surtout, vous devez désormais obligatoirement porter un masque dans les transports en commun, ainsi que dans les taxis et VTC qui ne disposent pas de protection en plexiglas. Une contravention sera infligée à quiconque ne respecte pas les mesures sanitaires. Le gouvernement a élargi la liste des personnes habilitées à constater des infractions aux agents de sécurité dans les transports.

Quant aux processus quotidiens de nettoyage et désinfection, ils ont été renforcés dans « toutes les zones sensibles de contact », indique la RATP, qui mentionne particulièrement les barres et poignées de maintien (qu'il faut éviter de toucher au maximum).

— Quels conseils pour les enfants qui partent et rentrent de l'école ?

Dès le 11 mai, les plus petits peuvent retrouver leur école, à condition que celles-ci respectent un strict protocole sanitaire défini par le gouvernement.

Seuls les collégiens, dont les établissements rouvrent à compter du 18 mai, sont obligés de porter un masque. Comptez un masque différent par tranches de 4 heures. Au-delà de 7 ans, et de « l'âge de raison », vous pouvez prendre l'initiative d'en équiper vos enfants. « En dessous de 7 ans toutefois, les enfants sont trop dissipés et ne comprennent pas, cela n'est pas utile de leur faire porter

Vous pouvez prendre l'initiative d'équiper vos enfants de masques. « En dessous de 7 ans toutefois, les enfants sont trop dissipés et ne comprennent pas, cela n'est pas utile de leur en faire porter un. »

un masque », estime le docteur Henri Julien.

Assurez-vous que vos enfants se sont bien lavé les mains avant de partir à l'école. Renouvelez l'opération à leur retour, avec un double lavage des mains, au savon puis au gel, pour une désinfection optimale. Enfin, envoyez-les à la douche et mettez leurs vêtements de côté quelques jours, sans nécessairement les laver.

— Comment faire ses courses en sécurité ?

Le commerce de détail reprend du service à compter d'aujourd'hui. Dans tous les magasins, la norme est à l'application des gestes barrières, la mise à disposition de gel hydroalcoolique et le respect de la distanciation physique. Chaque commerçant choisit si oui ou non le port du masque est obligatoire entre ses murs.



En cas de toux et de fièvre, restez chez vous, limitez les contacts avec d'autres personnes et appelez votre médecin généraliste. Quelques jours de repos devraient suffire.



Si les symptômes s'aggravent, si des difficultés à respirer apparaissent, appelez le 15 (114 pour les personnes sourdes et malentendantes).

Numéro Vert coronavirus 24h/24 7j/7
(Plateforme d'informations, pas de conseils médicaux) :
0.800.130.000



VISACTU LA CROIX

il doit être bien attaché de part et d'autre des oreilles. Il ne doit ni être humide, ni touché avec les mains. Pour le retirer, enlevez-le par l'arrière, sans en manier la partie avant, et placez-le immédiatement dans une poubelle qui se ferme bien.

Les masques à usage unique, type chirurgical, ont une durée de vie de quatre heures. Ceux en tissu, réutilisables, doivent être lavés en machine à 60 °C minimum. L'Association française de normalisation (Afnor) recommande un cycle d'au moins trente minutes et un séchage, voire un « surséchage », dans les deux heures qui suivent le lavage.

Évitez de faire bouillir votre masque, ou d'utiliser des produits autres qu'une lessive classique, vous risquez de dégrader les matériaux et d'inhaler des vapeurs toxiques lorsque vous l'enfilerez de nouveau.

— Comment se laver les mains efficacement, avec ou sans gel hydroalcoolique ?

Pour se laver les mains au mieux, veillez à respecter six étapes précises, que vous utilisiez du gel ou du savon. D'abord, frottez paume contre paume, puis le dos des mains, entre les doigts, le dos des doigts, les pouces ensuite, et enfin le bout des doigts et les ongles. N'oubliez pas les poignets. Au savon, lavez-vous les mains pendant trente secondes au moins, puis séchez-les avec une lingette à usage unique ou une serviette propre.

Si vous utilisez du gel hydroalcoolique, ne vous rincez pas les mains mais continuez de frotter jusqu'au séchage complet. Trois voire quatre millilitres de gel sont recommandés par lavage de mains, d'une durée d'une minute.

«Le fait de se laver les mains régulièrement protège mieux que le port de gants en caoutchouc.»

Pour une désinfection optimale, après des contacts à risque, les médecins conseillent de se laver les mains au savon puis au gel hydroalcoolique.

À noter que l'OMS déconseille le port des gants : « *Le fait de se laver les mains régulièrement protège mieux contre le Covid-19 que le port de gants en caoutchouc. Le virus peut se trouver sur les gants et il y a un risque de contamination si vous vous touchez le visage avec les gants* », peut-on lire sur le site de l'organisation.

Valentin Scholz et Marion Lecas

●●● Suite de la page 19.

Le ministère du travail recommande très fortement d'installer un panneau à l'entrée de la boutique, avec les informations utiles au client, parmi lesquelles un « *rappel des consignes, organisation du service, organisation des queues, modalités de paiement, retrait des marchandises, possibilité de passer des précommandes par téléphone avec préparation en amont, risques pour les consommateurs mais aussi les manipulateurs...* »

L'entrée doit être distincte de la sortie, afin que les clients ne se croisent pas, et les portes doivent idéalement être laissées ouvertes.

Vous ne pourrez pas immédiatement retrouver votre vie sociale d'avant le confinement.

Certains magasins pourront choisir de limiter le nombre de clients, de façon à mieux les accompagner et les surveiller. Évitez de toucher les produits. Certains supermarchés déploient d'ailleurs des affiches « produit touché = produit acheté » dans leurs allées. Toutefois ce dispositif « *n'est pas légal tant qu'il n'y a pas de texte de loi spécifique* », d'après l'UFC-Que choisir, qui justifie : « *Les rayons des grandes surfaces sont par essence des systèmes de libre-service* ».

Les essayages de vêtements quant à eux pourront se poursuivre à condition qu'ils ne soient pas remis en rayon directement.

repères

Ce qui rouvre et ce qui reste fermé le 11 mai

Les distinctions selon le niveau de risque des départements sont pour l'instant minimales.

Les parcs et jardins ne rouvrent que dans les départements verts. Seuls les collèges situés dans ces zones pourront rouvrir à partir du 18 mai.

Reprennent une activité, partout en France : les petits commerces, les coiffeurs, les instituts de beauté, les salons de piercing et de tatouage,

les médiathèques, les petits musées et les bibliothèques. Les forêts et les cimetières sont de nouveau accessibles, ainsi que les marchés en plein air, à condition qu'ils respectent le cadre sanitaire. Les grands centres commerciaux pourront rouvrir sauf en Île-de-France.

A contrario restent fermés jusqu'au 2 juin au moins : les bars, les cafés, les restaurants, les cinémas, les théâtres, les grands musées, les salles de sport, les gymnases, les piscines, les salles des fêtes et les salles polyvalentes. L'accès aux plages et aux lacs pourrait être autorisé au cas par cas

avec autorisation du préfet. Les regroupements de plus de 10 personnes ne sont toujours pas autorisés, si bien que les colonies de vacances et autres camps scouts sont interdits, les mariages doivent être reportés et les cérémonies funéraires se limiter à 20 personnes. Les lieux de culte ne peuvent rouvrir qu'à condition qu'aucune cérémonie ne s'y déroule.

Un bilan fin mai déterminera les activités qui pourront reprendre à compter du 2 juin. Chose certaine, l'été sera sans festival, les événements de plus de 5 000 personnes étant interdits au moins jusqu'au 31 août.

Enfin, privilégiez au maximum le paiement sans contact. En cas de manquement aux règles sanitaires dans les commerces, des contraventions pourront être délivrées par les agents de l'Autorité de la concurrence.

— Quelles précautions prendre si je reçois des amis ?

Vous ne pourrez pas immédiatement retrouver votre vie sociale d'avant le confinement. Les regroupements de plus de 10 personnes sont toujours interdits, dans l'espace public comme dans l'espace privé. Les mariages et autres cérémonies doivent être re-

Un masque n'est utile qu'en cas de contact avec un autre individu, il n'est pas nécessaire d'en porter seul en voiture par exemple.

portés, alors que les lieux de sociabilité, comme les bars ou les cinémas, demeurent fermés.

Si, toutefois, vous souhaitez retrouver amis et famille, en petit comité, vous devrez respecter les règles de distanciation et de protection élémentaires. Portez un masque en présence de vos

convives, qui devront être placés à au moins un mètre d'écart les uns des autres, ne rien partager et se laver les mains très régulièrement. De nouveau, évitez de caresser les animaux domestiques, aérez régulièrement et désinfectez les parties communes après passage.

— Comment porter et entretenir son masque ?

Un masque n'est utile qu'en cas de contact avec un autre individu, il n'est pas nécessaire d'en porter seul en voiture par exemple. Avant de l'enfiler, lavez-vous correctement les mains. Le masque doit couvrir le menton et le nez,