

GUIDE A L'ATTENTION DE L'EMPLOYEUR SUR LES INFORMATIONS QU'IL SEMBLE ESSENTIEL DE RAPPELER AUX SALARIES SUR LE COVID-19

(En appui des informations gouvernementales et données par l'actualité – Màj 22/04/20)

Document élaboré par le Dr Tran Marie-Christine

- 1 / Les modes de transmission
- 2/ Comment se protéger au mieux ?
- 3/ Les symptômes et la conduite à tenir en cas de symptômes
- 4/ Les protocoles de nettoyage
- 5/ La nouvelle organisation du travail et les difficultés rencontrées

1/ Les modes de transmissions (point essentiel à aborder pour comprendre comment bien se protéger)

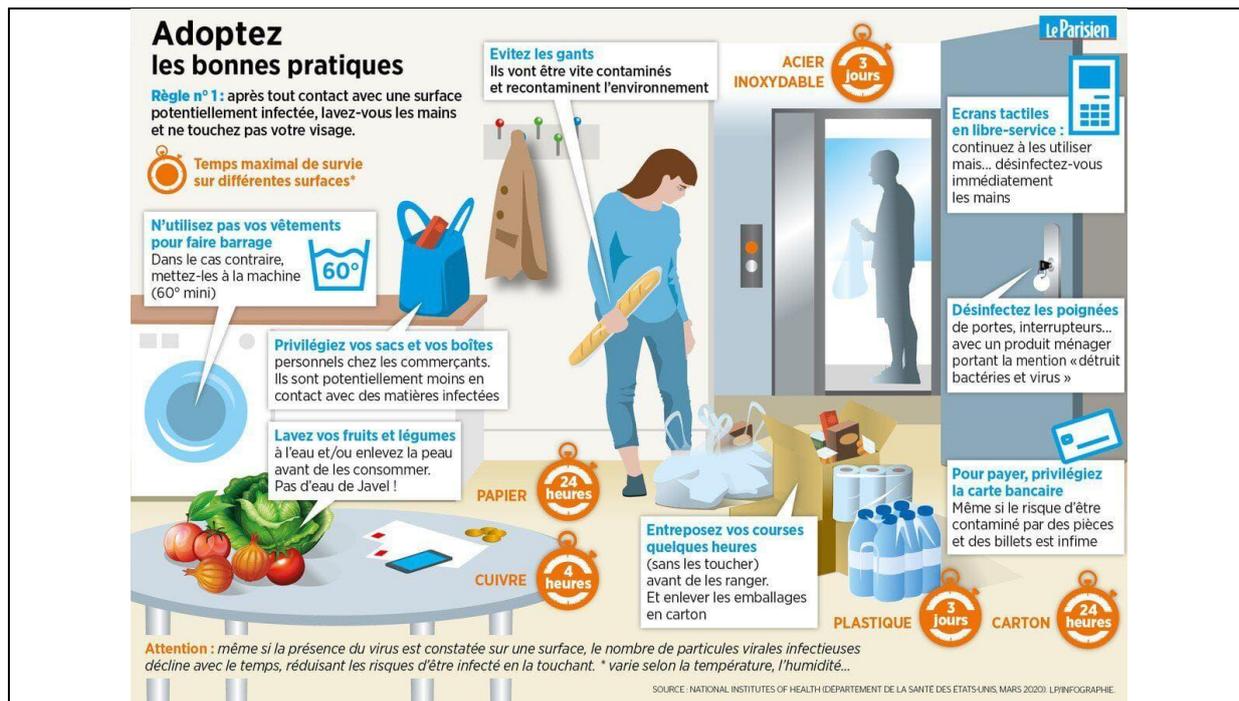
+ **transmission indirecte par des mains (et gants) contaminées** +++ si vous touchez quelque chose (y compris les habits qui ont pu être salis lors des voyages en transport en commun, en se frottant contre des surface) puis que vous vous touchez le visage (entrée par les muqueuses, le nez, la bouche, les yeux). Les cheveux attachés permettent d'éviter de se toucher le visage.

cf persistance du Covid sur des objets pouvant aller à plusieurs jours sur plastique, acier, verre, bois

NB :

Selon une étude scientifique américaine, publiée le 10 mars sur le site de prépublication scientifique medRxiv, le nouveau coronavirus pourrait survivre quatre heures sur le cuivre, 24 heures sur le carton, deux à trois jours sur le fer et le plastique. Il se montrerait plus pugnace sur du bois non brut ainsi que sur du coton

Une étude anglaise parue en février dans la revue médicale *The Journal of Hospital Infection* indique des chiffres plus inquiétants : "*La durée de survie sur des surfaces inertes comme le métal, le verre ou le plastique peut aller jusqu'à neuf jours.*" Le virus pourrait survivre cinq jours sur le métal, quatre sur le bois, jusqu'à cinq jours sur le papier et neuf sur le plastique. Toutefois, ces résultats dépendent de la température ambiante et de l'humidité.



Le virus ne pénètre pas par la peau. Le port de gants n'est donc pas indispensable ; en effet il est préférable de se laver régulièrement les mains plutôt que de porter des gants contaminés toute la journée.

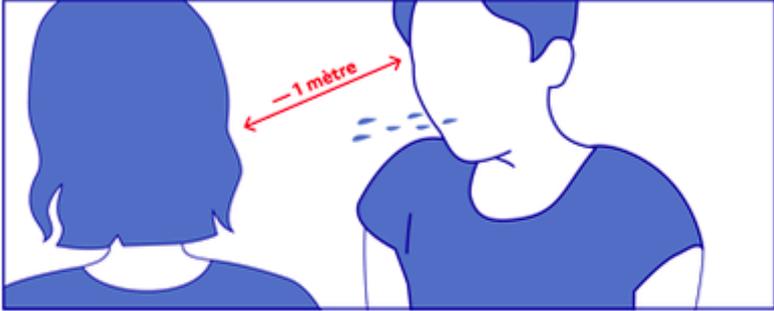
Si le port de gants est opté pour des tâches précises sur un temps bref, il faudrait alors privilégier des gants jetables, en restant vigilant à ne pas se contaminer les mains en les ôtant mal. Si les gants sont réutilisables (gants de manutention, gants de ménage), ils doivent être individuels (pas de prêt entre collègues) et il faudrait privilégier un lavage des mains avant et après. Pour les gants de ménage, ils peuvent être nettoyés à l'eau et au savon avant de les retirer.

Vidéo pour prévenir du risque de contamination croisée lors d'un port permanent de gants (baisse de la vigilance car faux sentiment de protection conféré par les gants):

<https://youtu.be/Fonk1ul-ogU>

+ transmission directe par projection de gouttelettes sur la sphère ORL/respiratoire et les yeux. Lorsqu'une personne tousse, éternue mais aussi lorsqu'une personne parle, il y a projection de gouttelettes dans l'environnement.

Des études montrent que le virus pourrait persister 3h dans l'air sous forme d'aérosols (dentistes par exemple). On ne sait pas à l'heure actuelle si la persistance dans l'air est synonyme de contamination possible. A priori, quand quelqu'un tousse ou éternue, les gouttelettes seraient plus grosses et tomberaient majoritairement au sol.



- 1 Face à face pendant **au moins 15 minutes**
- 2 Par la projection de **gouttelettes**

Privilégier le contact côte à côte que face à face

2/ Comment se protéger au mieux ?

LES RÉFLEXES À ADOPTER

Les gestes barrières à adopter



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 se serrer la main, évitez les embrassades

a) Pour la transmission indirecte par les mains portées au visage :

Le lavage des mains répond à un protocole précis (il ne faut pas oublier les poignets, les ongles, le dos de la main, les espaces interdigitaux). Pour plus d'efficacité, il faut veiller à ce que les ongles soient coupés courts et sans vernis à ongle.

L'eau et le savon (savon liquide, pas de savonnette partagée) sont suffisants pour un nettoyage des mains efficaces, avec un séchage à usage unique. La friction avec une solution hydro alcoolique doit répondre aux mêmes consignes de nettoyage. Attention à bien nettoyer les robinetteries si l'allumage n'est pas automatique.

Il faut éviter de se toucher le visage pendant la journée, de toucher ses vêtements de ville/de travail et se laver les mains avant de fumer, de manger, de boire et se maquiller.

Mieux vaut montrer à l'équipe des vidéos que de simplement rappeler la consigne, par expérience, c'est plus parlant ! Celles-ci sont plutôt pertinentes :

https://twitter.com/gourmaud_jamy/status/1240691487735775232

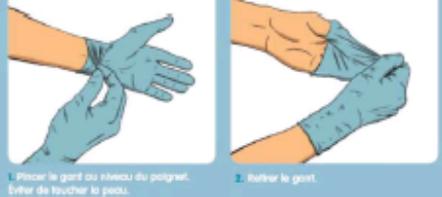
<https://www.youtube.com/watch?v=d0DJebQdvMc>

Un panneau rappelant les étapes de lavage des mains peut être affiché à côté des points d'eau.



En rentrant à domicile, on peut rappeler les consignes de base : enlever les chaussures, changer ses habits, nettoyer tout objet qui aurait été en contact avec l'extérieur (téléphone portable, clés, sacs) etc...ne pas ramener des documents du travail à la maison (ou alors prendre les mesures de précautions adaptés, laver le plan de travail et se laver les mains après manipulation, préférer un stockage de 24h avant manipulation par exemple).

Si des gants sont utilisés pendant une tâche précise, il convient de les retirer de la façon suivante :

		
<p>Retirer ses gants en toute sécurité (voir ED 6169 de l'INRS) : Tremper les mains gantées dans le seau avec le détergent dilué. Frotter en insistant sur le dos, la paume et entre les doigts.</p>	<p>Tremper dans le seau clair pour rinçage. Tirer les doigts d'un gant pour le faire glisser. Tirer sur les doigts du deuxième gant.</p>	<p>Saisir d'une main les deux gants sans toucher l'extérieur.</p>
 <p>1. Placer le gant au niveau du poignet. Éviter de toucher la peau. 2. Retirer le gant.</p>	 <p>3. Le garder au creux de la main gantée ou le jeter. 4. Glisser les doigts à l'intérieur du deuxième gant. Éviter de toucher l'extérieur du gant.</p>	
<p>Retirer les sous-gants à usage unique (voir ED 118 de l'INRS) : Placer le gant au niveau du poignet et éviter de toucher la peau. Retirer le gant.</p>	<p>Le garder au creux de la main gantée ou le jeter. Glisser les doigts à l'intérieur du deuxième gant. Éviter de toucher l'extérieur du gant. Retirer le deuxième gant. Une fois les gants ôtés, les jeter. Se laver les mains.</p>	

b) Pour la transmission directe par gouttelettes

Il faut privilégier la distanciation sociale avant tout.

La distance sociale préconisée



Pour tenir la maladie à distance, **restez à plus d'un mètre de distance** les uns des autres

Les masques les plus protecteurs sont les masques FFP2, utilisés par les soignants face à des patients Covid-19 pour lesquels ils doivent réaliser des actes à risque. Ils sont alors équipés d'une combinaison complète avec lunettes de protection.

Les masques grand public visent à éviter de contaminer l'environnement puisqu'on ne peut pas passer son temps à nettoyer. Ils servent donc surtout à protéger autrui d'une contamination directe (par gouttelettes) ou indirecte (par les mains contaminées portées à la bouche).

Les masques chirurgicaux sont moins efficaces que les masques FFP2 pour la protection de soi mais restent mieux que rien puisqu'ils peuvent constituer une barrière, même imparfaite.

Ils sont donc indispensables pour tout travail effectué avec contact rapproché < 1 m.

Les visières faciales sont une alternative imparfaite également (puisqu'ils offrent une protection frontale et non latérale) mais ont l'avantage de pouvoir être supportés plus longtemps. Ils protègent les yeux mais ne remplacent pas les masques respiratoires.

Le port d'un masque permanent peut représenter une contrainte respiratoire. Un masque chirurgical perd de son efficacité dès qu'il est humide, il doit donc être changé au moins toutes les 4h, en le remplaçant un nouveau masque propre et sec ;

Les masques en tissu doivent répondre aux critères de la norme AFNOR et doivent être lavés quotidiennement à 60°C sur un cycle de 30 min avec un séchage au sèche linge ou sèche cheveux.

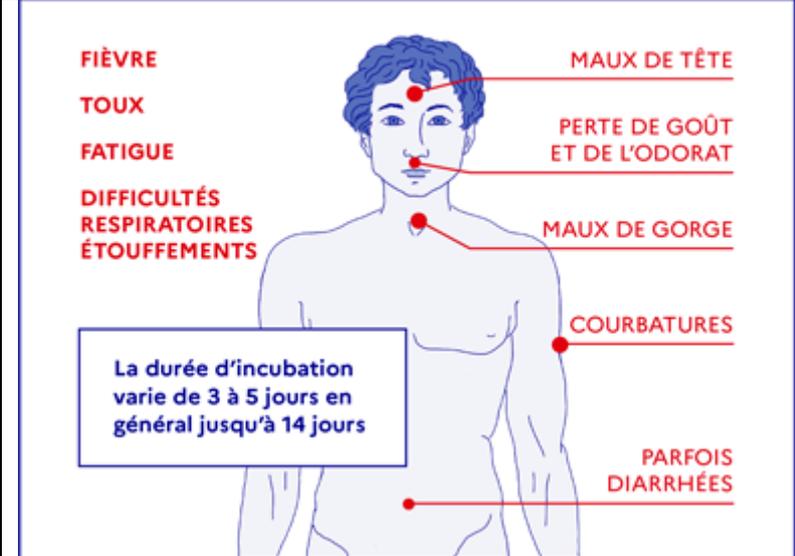
Pour que les masques soient efficaces, il faut un rasage de près (pas de barbe pour les hommes). Il faut également veiller lors du retrait, à enlever le masque par les élastiques et non par la surface respiratoire. Des poubelles fermées avec un sac plastique doivent être disponible pour recueillir les équipements de protection individuels jetables (gants, masques, sur-blouses, charlottes, sur-chaussures le cas échéant).

		
1. Déplier le masque, le tenir par le haut (bague) et passer les doigts dans les élastiques (côté bleu légèrement brillant à l'extérieur).	2. La face absorbante (côté blanc) est à appliquer sur la bouche.	3. Positionner le masque sur le nez et la bouche en incluant le menton.
		
4. Accrocher le masque : passer les élastiques derrière les oreilles.	5. Modeler la barrette et ajuster la au contour du nez avec vos deux index	6. Assurer l'étanchéité du masque : Le nez, la bouche et le menton doivent être recouverts.

Source : Centre de Coordination de la Lutte contre les Infections Nosocomiales de l'Interrégion Paris-Nord

3/ Les symptômes à surveiller...et ne pas se présenter sur son lieu de travail si l'on a des symptômes, porter un masque si l'on sort (à éviter)

⇒ Téléconsultation à privilégier

 <p>FIÈVRE TOUX FATIGUE DIFFICULTÉS RESPIRATOIRES ÉTOUFFEMENTS</p> <p>MAUX DE TÊTE PERTE DE GOÛT ET DE L'ODORAT MAUX DE GORGE COURBATURES PARFOIS DIARRHÉES</p> <p>La durée d'incubation varie de 3 à 5 jours en général jusqu'à 14 jours</p>	<p>+ engelures au niveau des doigts, rougeurs + courbatures</p> <p>Préconiser la surveillance de la température 2 fois par jour surtout pour le personnel en contact avec du public sensible ou travaillant dans des métiers exposés au Covid-19 (professions soignantes).</p>
--	--

4/ Les protocoles de nettoyage

Règles de nettoyage des locaux, sols et surfaces



- Equipement du personnel d'entretien :
blouse à usage unique et gants de ménage
- Le lavage et la désinfection humide sont à privilégier :
 1. nettoyer avec un bandeau de lavage à usage unique imprégné d'un produit détergent
 2. rincer à l'eau du réseau d'eau potable avec un autre bandeau de lavage à usage unique
 3. laisser le temps de sécher
 4. désinfecter à l'eau de javel diluée avec un nouveau bandeau de lavage à usage unique
- Filière d'élimination classique pour les déchets potentiellement contaminés

- Ne pas utiliser d'aspirateur,
- Nettoyer les sols et surfaces avec un bandeau de lavage à usage unique imprégné d'un produit détergent/désinfectant.
- L'idéal est de désinfecter avec de l'**eau de Javel** (1 litre de javel à 2.6% de chlore pour 4 litres d'eau froide) ou avec tout autre produit désinfectant (validé par la norme EN 14 476).
- Attention à l'incompatibilité des produits chimiques avec la javel
- Changez les lingettes régulièrement
- Aérer régulièrement les locaux
- Recommandations de Santé Publique France et du Haut Conseil de Santé Publique pour les protocoles d'entretien, en assurant une fréquence d'au moins 3 fois par jour.

Il faudra renforcer le nettoyage pluriquotidien des surfaces partagées, poignées de porte, interrupteurs, bouton d'ascenseur, interphone, espaces partagés, espaces d'accueil du public (siège, accoudoir...).

Mais chaque salarié doit aussi être vigilant à :

- Nettoyer son poste de travail (d'autant plus si les bureaux sont partagés), y compris le matériel informatique (téléphone, claviers, souris, imprimante, surfaces de travail)

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">- A l'aide de lingettes à usage unique ou bien de papier + spray- Bon usage du spray (pour éviter des projections oculaires) : on pulvérise sur le papier de nettoyage pour ensuite passer sur la surface (pour éviter les pulvérisations dans l'air qui piquent...)- Si possible avec des gants à usage unique pour la protection chimique |
|---|

- Eviter le partage d'outils (stylos personnel, sacoche personnelle entreposé dans un espace dédié et non près des vêtements propres)
- Nettoyer le matériel en commun après utilisation (photocopieur, micro-ondes, réfrigérateur)
- Eviter d'encombrer les bureaux pour faciliter le nettoyage (éviter de ramener les documents de travail à la maison, vigilance sur le courrier externe)

Il faudra adopter une logique de nettoyage et de réflexion sur ce qui est propre/sale pour éviter les contaminations croisées. Ce qui ne pourra pas être décontaminé (papier, carton) devra de préférence être laissé au repos quelques heures avant manipulation.

Vidéo pour comprendre le niveau de prévention et de précautions attendus :

<https://www.instagram.com/tv/B--OQSCoEO3/?igshid=15wrcqvjcshml>

5/ La nouvelle organisation du travail et les difficultés rencontrées

En période de déconfinement, le télétravail devra être poursuivi au maximum quand cela est possible. Il convient toutefois aux directions de rester vigilantes car le télétravail peut être générateur de stress, de conflit, par la charge de travail (plus importante, moins importante voire nulle), par la modification de l'activité et des tâches, par les difficultés techniques (utilisation d'ordinateurs et de téléphones personnels quand cela était possible), par les difficultés à concilier un équilibre vie professionnelle/vie privée (empiètement des espaces, réseaux sociaux professionnels What's app) et par la modification des rapports entre collègues.

Les habitudes vont être changées : lavage de mains en arrivant sur son lieu de travail et régulièrement, flux de circulation à définir, éviter les ascenseurs, réunions virtuelles, distanciation sociale, éviter les déplacements...

Chacun est responsable des mesures d'hygiène et il incombe au responsable de service de répartir les tâches de travail, de les prioriser et d'anticiper au maximum les mesures de prévention à mettre en place. *A ce jour, une réflexion sur la responsabilité de chacun peut d'emblée être menée sur ces sujets.*

L'écoute des directions et managers sur les difficultés professionnelles rencontrées (pendant la période de confinement et au décours) permettra de mieux adapter les mesures préventives au travail réel. *Nous avons conscience qu'à chaque question posée, il n'y aura pas forcément de solutions immédiates, évidentes, facilement réalisables mais il convient d'y réfléchir collectivement.*

Le service de la médecine du travail ainsi que la psychologue du travail ont pour mission de vous accompagner lors de cette réorganisation. N'hésitez pas à les solliciter pour des conseils plus adaptés à toute problématique.

Sources :

- <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>
- <https://www.cig929394.fr/sites/default/files/commun/habillagedeshabillagev4gm.pdf>