



JE SUIS MECANICIEN DANS UN GARAGE

Pendant la pandémie coronavirus ; Ce que je dois faire **AVANT** de partir de chez moi - CHECK LIST

1/ J'analyse mon état de santé

SYMPTOMES D'ALERTE :

Avant de quitter votre domicile, vérifier l'absence des symptômes suivants !

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Fièvre >37,8°C | <input type="checkbox"/> Maux de tête | <input type="checkbox"/> Essoufflements |
| <input type="checkbox"/> Toux | <input type="checkbox"/> Nez qui coule | <input type="checkbox"/> Vomissements |
| <input type="checkbox"/> Difficultés respiratoires | <input type="checkbox"/> Troubles de l'odorat et du goût | <input type="checkbox"/> Diarrhée |
| <input type="checkbox"/> Fatigue | <input type="checkbox"/> Crachats | <input type="checkbox"/> Difficultés pour boire et manger |
| <input type="checkbox"/> Frissons | <input type="checkbox"/> Mal de gorge | <input type="checkbox"/> Soif |
| <input type="checkbox"/> Courbatures, douleurs musculaires | <input type="checkbox"/> Gêne respiratoire | <input type="checkbox"/> Malaise |
| | <input type="checkbox"/> Douleurs au thorax | |

Les symptômes de la maladie peuvent apparaître jusqu'à 14 jours après un contact avec une personne malade. Je présente un de ces symptômes :

- **JE NE VAIS PAS TRAVAILLER**
- Je contacte mon médecin traitant (par téléphone)
- Je préviens mon employeur

2/ J'analyse la situation au poste de travail

- Je cherche à savoir si le véhicule sur lequel j'interviens, a transporté une personne malade ou a été conduit par une personne malade
- Je me tiens à un mètre du client ou du collègue en permanence et port de masque si disponible
- Je passe un spray désinfectant de surface sur les poignées de porte extérieures/intérieures, volant, levier de vitesses, frein à main... tout ce qui peut être touché pour la conduite
- Je protège les sièges et je ne passe pas l'aspirateur dans le véhicule
- J'utilise une tenue à usage unique ou je change de tenue dès que possible ; Je lave la tenue en machine à 60° pendant un cycle d'au moins une demi-heure
- Je porte des gants de type nitrile sans oublier de respecter la consigne : ne pas porter les mains à la bouche et au nez lors du port des gants et les retirer sans toucher l'extérieur
- Je me lave les mains avec eau savonneuse après et le plus régulièrement possible au moins pendant 30 secondes ou utiliser du gel hydro alcoolique
- Je récolte toutes les protections à usage unique dans une poubelle dédiée.

3/ Quand je rentre chez moi, je prends du temps pour moi et je me détends.

Coronavirus : il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage



Se laver les mains très régulièrement



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Utiliser des mouchoirs à usage unique



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades