

JE TRAVAILLE EN SECTEUR DE SOINS, EN SECTEUR MEDICO SOCIAL

Je suis médecin, infirmier(e), aide-soignant(e), AMP, agent de service

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. Si vous présentez un de ces symptômes :

- N'ALLEZ PAS TRAVAILLER
- Contactez votre médecin traitant (par téléphone)
- Prévenez votre employeur

2/ J'analyse la situation au poste de travail

- **Lavage des mains (eau + savon, à défaut solution hydro-alcoolique)**
- Port d'un masque
- **Maintien d'une distance d'1 mètre minimum**, chaque fois que cela est possible
- Port de gants jetables, à changer entre chaque intervention
- Port d'une blouse jetable, pour chaque intervention.

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