



## Je travaille dans la distribution alimentaire

### 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, je vérifie l'absence des symptômes suivants !

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

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

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

#### 2/ Je reste vigilant(e) au poste de travail

- Je revois les consignes spécifiques avec mon employeur tous les jours
- J'applique les gestes barrières
- Je me lave les mains régulièrement (**eau + savon, à défaut solution hydro-alcoolique**)
- Je **maintiens une distance d'1 mètre minimum**, avec mes collègues et les clients.

#### 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