



JE SUIS CHAUFFEUR

Ce que je dois faire, pendant la pandémie de coronavirus,
AVANT de partir de chez moi - CHECK LIST

1/ J'analyse mon état de santé

SYMPTOMES D'ALERTE :

Avant de quitter mon 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 que je vais conduire a été utilisé par une personne malade
- Je me tiens à un mètre du client ou du collègue en permanence
- Je passe un spray désinfectant de surface (ou lingettes désinfectantes) sur les poignées de porte extérieures et 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.
- Je pense à ne pas mettre les mains à la bouche et au nez quand je porte des gants et je les retire sans toucher l'extérieur
- Je me lave les mains avec eau savonneuse après la conduite et le plus régulièrement possible au moins pendant 30 secondes ou j'utilise du gel hydro alcoolique.
- **Je récolte toutes les protections à usage unique dans un sac poubelle dédié.**

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