

Je travaille dans un Organisme d'Importance Vitale

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 !

Fièvre >37,8°C

Prise de température avec un thermomètre

Toux

Difficultés respiratoires

Fatigue

Frissons

Courbatures, douleurs musculaires

Maux de tête

Nez qui coule

Troubles de l'odorat et du goût

Crachats

Mal de gorge

Gêne respiratoire

Douleurs au thorax

Essoufflements

Vomissements

Diarrhée

Difficultés pour boire et manger

Soif

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