



Mesures de protection à l'usage des bénévoles

Les mesures ci-dessous sont valables pour toute la population mais encore plus pendant votre activité de bénévolat.

PRINCIPAUX MODES DE TRANSMISSION DU NOUVEAU CORONAVIRUS

- **Lors de contacts étroits et prolongés** : quand on se tient à moins de 2 mètres d'une personne malade pendant plus de 15 minutes.
- **Par gouttelettes** : si une personne malade tousse ou éternue, les virus peuvent atteindre directement les muqueuses du nez, de la bouche ou des yeux d'autres personnes.
- **Via les mains** : les gouttelettes contagieuses expulsées lors de toux ou d'éternuements peuvent se trouver sur les mains. Elles peuvent atteindre la bouche, le nez ou les yeux quand on les touche.

Dans les minuscules gouttelettes expulsées, les virus peuvent survivre quelques heures sur des surfaces comme les poignées de portes, les barres et poignées dans les transports publics, les boutons d'ascenseur, etc. On ne sait pas encore s'il est possible d'être infecté en touchant ces surfaces, puis en se touchant la bouche, le nez ou les yeux.

VOICI COMMENT NOUS PROTÉGER



Se laver soigneusement les mains

Le lavage des mains joue un rôle clé en matière d'hygiène : il est donc important de se les laver régulièrement et d'en prendre soin pour bien se protéger.

Quand se laver les mains ?

Il faut se laver les mains le plus souvent possible, en particulier :

- Avant de préparer les repas.
- Avant de manger.
- Avant de nourrir les enfants.
- Après s'être mouché, avoir toussé ou éternué.
- Chaque fois que l'on rentre chez soi.
- Après avoir utilisé les transports publics.
- Après avoir rendu visite à une personne malade ou avoir eu un contact proche avec le matériel qu'elle utilise ou ses effets personnels.
- Avant de mettre ou d'enlever ses lentilles de contact.
- Après avoir retiré un masque.
- Après être allé aux toilettes.
- Après avoir changé une couche ou aidé un enfant à aller aux toilettes.
- Après avoir manipulé des déchets.
- Chaque fois qu'on a les mains sales.

Comment bien se laver les mains ?

Il est très important de se laver les mains correctement, car le savon ne suffit pas à éliminer les germes. Seuls un savonnage, un frottement, un rinçage et un séchage corrects permettent de s'en débarrasser. Voici la marche à suivre :

- Mouillez-vous les mains sous l'eau courante.
- Savonnez-vous les mains, si possible avec du savon liquide.
- Frottez-vous les mains jusqu'à produire de la mousse. N'oubliez pas de frotter le dos des mains, entre les doigts, sous les ongles, puis les poignets.
- Rincez-vous bien les mains sous l'eau courante.
- Séchez-vous les mains avec une serviette propre – si possible un essuie-mains en papier jetable ou un linge de tissu en rouleau (usage unique).

À quoi dois-je encore faire attention ?

- Utilisez de préférence du savon liquide.
- Il est préférable de ne pas porter de bagues. Si vous portez une bague : enlevez-la avant de vous laver les mains, nettoyez-la avec du savon et séchez-la bien.
- Prenez soin de votre peau : une peau abîmée peut devenir un véritable nid à microbes. Utilisez au besoin une lotion hydratante pour soigner votre peau.
- Pour éviter d'accumuler de la saleté sous les ongles, coupez-les courts et brossez-les régulièrement.

A chaque arrivée chez la personne que vous aidez, si vous entrez dans son espace, demandez à pouvoir vous laver les mains ainsi qu'à votre départ.



En cas de fièvre et de toux, rester à la maison

- Si vous présentez des symptômes (difficultés à respirer, toux et fièvre), restez chez vous.
- Restez à la maison. N'allez pas dans des espaces publics.
- Évitez tout contact avec d'autres personnes.
- Prenez contact, **par téléphone**, avec un médecin ou une institution de santé avant de consulter.

Ne pas accepter d'intervenir en tant que bénévole dès que vous avez un symptôme même en lien avec la grippe saisonnière ou des symptômes de début d'état grippal tel que rhume, maux de gorge, maux de tête, toux. Le bénévolat peut reprendre 48h après la disparition des symptômes.



Garder ses distances

Gardez vos distances avec les autres personnes. Vous pouvez contracter le nouveau coronavirus lorsque votre distance avec une personne malade est de moins de deux mètres pendant plus de 15 minutes. En gardant vos distances, vous protégez les autres et vous-même.

- Lorsque vous faites la queue, gardez vos distances avec les personnes devant et derrière vous (p. ex. à la caisse, à la poste ou à la cafétéria).
- Pendant les réunions, laissez une chaise de libre entre les autres participants et vous et privilégiez les réunions par téléphone ou vidéo conférence.

Dans votre activité de bénévole, vous ne pourrez pas toujours garder une distance avec la personne mais faites-le toutes les fois où c'est possible. Par exemple : dépôt de courses devant la porte, liste de courses transmise par message ou liste posée à un endroit convenu.



Ne pas se serrer la main

Selon ce que nous venons de toucher, nos mains ne sont pas propres. Des gouttelettes infectieuses provenant de la toux et des éternuements peuvent se trouver sur les mains. Ces gouttelettes peuvent atteindre la bouche, le nez ou les yeux si nous les touchons. Il est donc important d'éviter les poignées de main.

Voici comment nous protéger d'une infection :

- Ne pas se faire la bise et se serrer la main.
- Ne pas se toucher le nez, la bouche et les yeux.

En étant chacun un citoyen responsable, nous protégeons les personnes à risques.



Carl-Alex Ridoré
Président du
Réseau santé de la Sarine RSS



Jacques Pollet
Directeur général du
Réseau santé de la Sarine RSS