

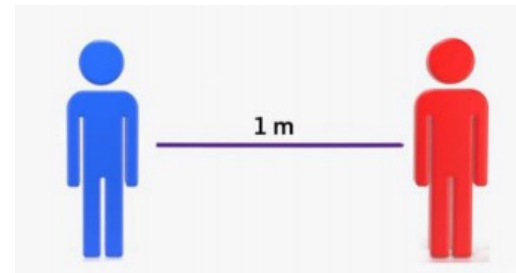
Les règles sanitaires pour ton retour à la cité scolaire

Connaître et maîtriser les principes de la distanciation sociale

La distanciation physique est de 1m au minimum, idéalement plus de 1m50 dans tous les espaces ...

Ce principe de maintien de distanciation physique d'au moins 1m entre chaque personne permet d'éviter:

- les contacts directs (se toucher)
- une contamination respiratoire ou par « gouttelettes » (générée par une toux ou un éternuement par exemple ...)



La vidéo suivante te montre comment les gouttelettes respiratoires restent en suspension et se propagent dans une pièce où se trouvent plusieurs personnes.

[Propagation des gouttelettes en suspension](#) durée 57 secondes

On comprend très bien grâce à cette animation comment le virus peut se propager d'une personne à l'autre.

Le principe de distanciation physique est à mettre en œuvre dans tous les contextes et dans tous les espaces.

En classe

Dans les salles de cours, il y aura au moins 1 mètre entre chaque table (4m² minimum par élève)

Par exemple, une salle de 50m² peut accueillir 16 élèves

Il n'y aura pas de face à face entre les élèves et pas de bureau à moins d'1 mètre de la porte et de la zone d'entrée

Il faut limiter au maximum les déplacements en classe et ne pas se croiser.

Les portes des salles resteront ouvertes.

Des signalétiques t'indiqueront comment circuler dans les bâtiments.

Le lavage des mains

Laver à l'eau et au savon toutes les parties des mains pendant au moins 30 secondes

Séchage soigneux avec papier jetable (ou à l'air libre)

Robinet à fermer avec le papier utilisé pour se sécher les mains (pour ne pas se recontaminer les mains !).

La vidéo suivante montre l'intérêt d'un lavage des mains « minutieux » qui permet de laver toutes les parties des mains.

[Lavage des mains "visuel" avec peinture](#) 1 mn 31

A minima il faudra te laver les mains :

A l'arrivée dans l'école (tu auras également un pschitt de solution hydro alcoolique au passage de la barrière)

Avant de rentrer en classe (les professeurs ont à leur disposition un pschitt de solution hydro alcoolique dans chaque classe).

Avant et après chaque repas

Avant d'aller aux toilettes et après y être allé

Après s'être mouché, avoir toussé, avoir éternué

Le soir avant de rentrer chez soi et dès l'arrivée au domicile.

La friction avec du gel hydro-alcoolique :

Elle est utilisée quand le lavage de main n'est pas possible.

Mêmes zones à frictionner minutieusement que le lavage au savon.



Apprendre et maîtriser l'usage du masque (mise en place, retrait)

Port du masque

Tu porteras un masque de catégorie 1 "grand public" que t'auront fourni tes parents - 2 masques/jours au minimum.

2 masques en tissu te seront distribués à la « rentrée ».

Le port du masque est obligatoire quand la distanciation physique n'est pas ou risque de ne pas être respectée.

Le port du masque est recommandé tout le temps.

Tu pourras retirer ton masque en cours si tu le souhaites mais il faudra veiller à bien gérer le retrait. Je t'expliquerai comment faire à la rentrée.

Si le masque est jetable, le mettre à la poubelle après utilisation.

Si le masque est en tissu, je te conseille d'emporter 2 contenants hermétiques type sacs de congélation (1 pour le propre, 1 pour le sale pour ne pas les mélanger).

Intérêt du port du masque dans la lutte contre la propagation du virus :

Protétons-nous, portons tous des masques



Comment mettre un masque

LAVER SYSTÉMATIQUEMENT LE MASQUE AVANT UTILISATION

VOUS REPORTER AUX INSTRUCTIONS « COMMENT LAVER ET SÉCHER SON MASQUE ? »



1

Se laver les mains à l'eau et au savon avant toute manipulation du masque



2

Prendre le masque par les élastiques



3

Passer les élastiques derrière les oreilles



4

Ajuster le masque sur le haut du nez et en dessous du menton



5

Pincer au niveau supérieur du nez



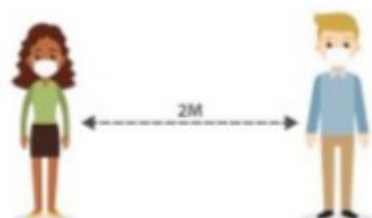
6

Le masque est correctement posé

LA DURÉE DE PORT DOIT ÊTRE INFÉRIEURE À 4 HEURES SUR UNE SEULE JOURNÉE

Petites vidéos explicative à ce sujet : [Comment mettre son masque](#) durée 1mn34 [Vidéo humoristique sur le port du masque](#) durée 1mn 20

COMMENT BIEN UTILISER UN MASQUE BARRIÈRE ?



EN COMPLÉMENT DES AUTRES GESTES BARRIÈRES



30 sec

ou plus d'1 min si lavage au savon

LAVAGE DES MAINS RÉPÉTÉ ET SYSTEMATIQUE

Toujours se laver les mains avant de le mettre, puis avant de l'enlever et après l'avoir enlevé (le masque peut être contaminé)

QUAND LE METTRE ?

Pour :

- sortir,
- faire des courses,
- travailler en petit groupe,
- éviter de contaminer et de recevoir des postillons.

COMMENT BIEN LE POSITIONNER ?

Bien l'ajuster pour éviter les « fuites » : couvrir complètement nez, menton et côtés du visage.

COVID19 COMMENT PORTER LE MASQUE EN TISSU ?



SOUS LE NEZ



AU DESSUS DU MENTON



PAS ASSEZ SERRÉ



SOUS LE MENTON



COUVRANT LE NEZ, LA BOUCHE, LE MENTON



COMMENT LE METTRE OU L' ENLEVER ?

Le mettre et l'enlever **par les liens** sans toucher la partie extérieure ou celle en contact avec le nez et la bouche.

EVITER DE LE MANIPULER

Ne pas manipuler le masque en cours d'utilisation.

Le manipuler uniquement avec les liens.

Si manipulation indispensable, se laver les mains ensuite.

COMBIEN DE TEMPS LE PORTER ?

3 heures d'utilisation maximum ou s'il est **mouillé**, l'enlever et le jeter à la poubelle s'il est à usage unique.



COMMENT RÉUTILISER UN MASQUE EN TISSU ?

UN LAVAGE MACHINE À 60° SUR UN CYCLE DE 30 MINUTES AVEC UN PEU DE LESSIVE SUFFIT À DÉTRUIRE LE VIRUS.

PAS D'ALCOOL NI DE JAVEL



Si je ne peux pas le laver tout de suite, je le garde dans une **boîte hermétique** (ex: boîte en plastique à désinfecter avec de l'eau de javel).

CELA NÉCESSITE UN PEU D'ENTRAÎNEMENT POUR UN BON USAGE DE VOTRE MASQUE.

Les repas

Le self est fermé, il faudra donc que tu amènes un pique nique et une bouteille d'eau ou une gourde où seront indiqués ton nom et ta classe.

Tu pourras manger dans le parc de la cité scolaire qui a été aménagé pour ou manger à l'abri en cas d'intempéries.

Bien sur, comme il faut retirer son masque pour manger, tu devras te tenir à distance de tes amis.

Cas suspect ?

Un cas est suspect s'il présente un ou plusieurs symptômes évocateurs dont les principaux sont :

-la fièvre > 37,8 ou sensation fébrile

-des maux de gorge

-une fatigue anormale

-une toux et/ou gêne respiratoire

-des éternuements

-des troubles digestifs

Les signes du covid19 sont variés mais une personne peut être potentiellement contaminée et contaminante dès lors qu'elle présente un de ces signes.

C'est pour cela qu'on a demandé à tes parents de contrôler ta température avant de venir à la cité scolaire le matin.

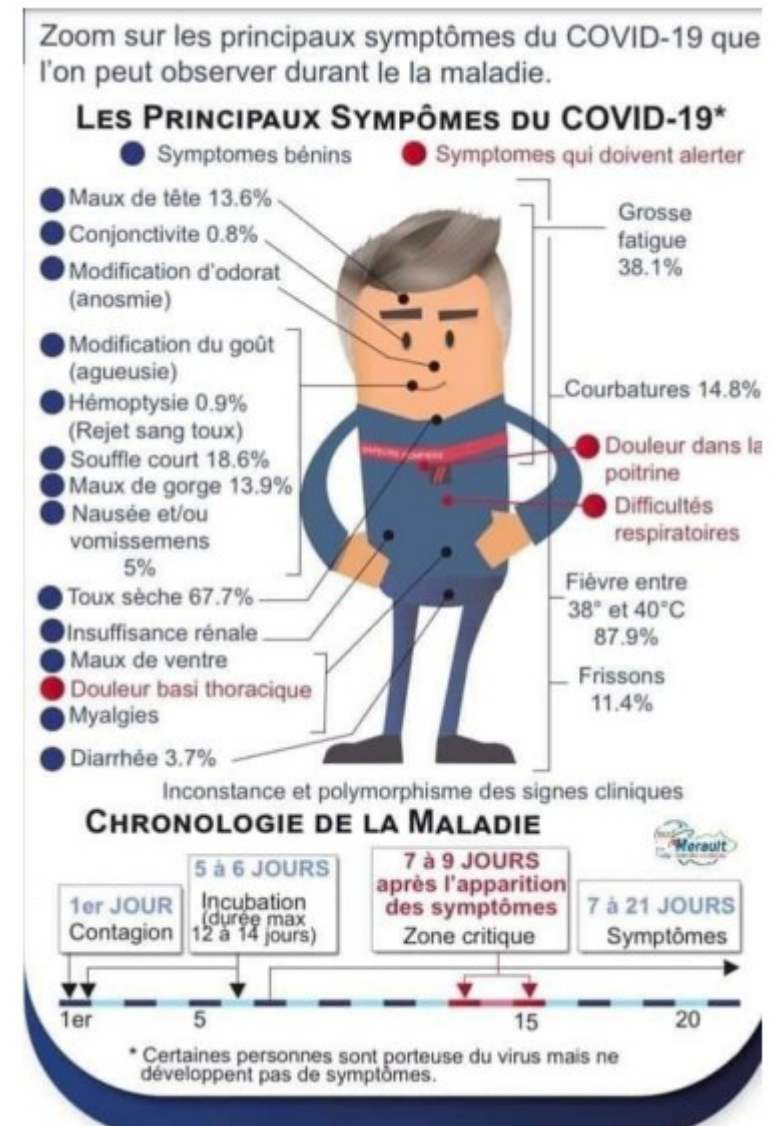
Si tu présentes un ou plusieurs de ces symptômes, tu devras rester chez toi et prendre l'avis de ton médecin traitant pour les modalités de dépistage.

Si le ou les symptômes surviennent à la cité scolaire, tu seras isolé sans délai à l'infirmerie ou dans une pièce dédiée et tu porteras un masque.

Tes parents seront prévenus et tu devras retourner immédiatement chez toi.

Un médecin devra être contacté pour les modalités de dépistage.

Dès que les résultats du test arriveront, tes parents devront avertir l'infirmière du résultat.



En cas de test positif de Covid :

L'infirmière informera sans délai les services académiques qui contactent les autorités sanitaires.

Les autorités sanitaires définiront les modalités d'identification et de dépistage des personnes avec lesquelles tu auras été en contact ainsi que les modalités d'éviction (quatorzaine, fermeture de classe, de niveau ou d'établissement).

Le savais-tu ?

24 % des personnes ont déjà cessé de fréquenter quelqu'un parce qu'il négligeait son hygiène corporelle

40 à 60 secondes c'est le temps en seconde que doit durer un lavage de main à l'eau et au savon

15 secondes, c'est le temps en seconde que doit durer un lavage de main au gel hydro alcoolique

81 % des personnes se servent des téléphones au moment des repas

16 % des smartphones abritent des bactéries fécales

17 000 nombre de bactéries sur un téléphone mobile

49 % des personnes se lavent les mains avant de passer à table

75 % des femmes se lavent systématiquement les mains après un passage aux toilettes

25 % des personnes se lavent les mains après s'être mouché

66 % des hommes se lavent systématiquement les mains après un passage aux toilettes

37 % de la population se lave les mains après être sorti des transports en commun

80 % des infections sont transmises par les mains

73 % des hommes changent quotidiennement de sous vêtements

J'espère t'avoir apporté des éclaircissements, n'hésite pas à me dire ce que tu en as pensé et/ou à me poser des questions si tu en as ...

Excellente reprise à toi