



Prévention des risques liés au CoVid - 19

I) RISQUE BIOLOGIQUE : Mesure d'hygiène et lavage des mains (INRS)

Des gestes simples pour éviter les contaminations au travail

Certains gestes simples permettent de limiter les risques de contamination au travail.

Dans un contexte marqué par l'émergence d'un nouveau coronavirus (SARS-Cov-2 ou Covid19) susceptible d'être à l'origine de graves affections respiratoires, il est important de rappeler que les mesures d'hygiène permettent de limiter les risques de transmission des maladies dans la collectivité.

Les bons réflexes

⇒ *Concernant l'agent*

Certaines maladies infectieuses peuvent se transmettre par les postillons (éternuements, toux) ou lors de contacts avec une personne infectée. Ainsi, certains gestes simples permettent de prévenir les risques de contaminations au travail :

- se laver les mains plusieurs fois par jour avec du savon liquide (le séchage devant se faire de préférence avec un essuie mains en papier à usage unique) ou se frictionner régulièrement les mains avec une solution hydro-alcoolique ;
- tousser et éternuer dans le creux de son coude ou en se couvrant la bouche et le nez avec un mouchoir ;
- utiliser des mouchoirs en papier à usage unique en cas d'écoulement nasal et les jeter immédiatement dans une poubelle munie d'un sac plastique.
- ne pas se faire la bise ou se serrer la main.
- respecter une distance d'1 mètre doit être entre les agents et avec les usagers.

⇒ *Concernant l'employeur*

Les employeurs publics sont invités à repenser leur organisation afin de :

- limiter au strict nécessaire les réunions - la plupart peuvent être organisées à distance, les autres devant être organisées dans le respect des règles de distanciation ;
- limiter les regroupements d'agents dans des espaces réduits : Organiser le maintien de l'activité en limitant le nombre de personnes présentes simultanément sur le lieu de travail ou dans un même local (horaires décalés...)
- annuler ou reporter tous les déplacements non indispensables ;
- Privilégier les bureaux individuels en répartissant les salariés présents
- Favoriser la communication par courrier électronique, téléphone, audioconférence ou visioconférence.

Hygiène des mains : des ressources pour sensibiliser

De nombreuses ressources sont disponibles pour informer et sensibiliser les travailleurs sur l'importance du lavage des mains.

[Rappel lavage des mains au savon](#)

[Rappel désinfection des mains avec la SHA](#)

II) Télétravail et RISQUE TMS : Travail sur écran

Il est important pour leur santé et leur sécurité que les agents soient informés des mesures à adopter pour maîtriser les risques auxquels ils sont exposés en télétravail, notamment du fait de leur environnement de travail à domicile : pas d'espace dédié au domicile, bureau inadapté au travail informatique, non-conformité éventuelle du matériel informatique ;

10 étapes pour une installation optimale

Chaque siège sera à adapter au morphotype de l'agent :

1. Assis au fond du siège
2. Epaules détendus
3. Bas du dos soutenu (droit)
4. Cuisses à l'horizontale
5. Pieds à plat sur le sol ou sur un repose pied,
6. Bras et avant-bras formant un angle supérieur ou égal à 90°
7. Avant-bras en appui
8. Espace d'au moins 10 cm entre le bord du clavier et celui de la table ou utilisation des accoudoirs
9. Ecran positionné de façon à éviter tout reflet éblouissant (écran perpendiculaire à la lumière du jour/source de lumière)
10. Haut de l'écran au niveau des yeux ou juste en dessous



Si vous avez des douleurs dans le dos ou la nuque, ou si vous êtes mal installé

- N'hésitez pas à revoir la position de votre poste informatique, les réglages de votre siège et l'aménagement de votre surface de travail.
- Soyez attentif à votre posture et ne restez pas trop longtemps en posture forcée ou contrainte ou en appui sur vos poignets ou vos coudes.
- Étirez-vous régulièrement, surtout si vous utilisez un portable sans accessoires, que vous ne bénéficiez pas de mobilier réglable et que vous travaillez à l'écran pendant de longues périodes.
- Levez-vous régulièrement et faites quelques pas.
- Veillez que le temps de travail sur écran soit périodiquement interrompu par des pauses ou par des changements d'activité afin de limiter le temps d'utilisation de votre ordinateur.

Exercices de repos des yeux

- Fixer un point au loin pendant 20 secondes toutes les 20 minutes.
- En étant assis, la tête immobile, bouger vos yeux de droite à gauche puis de haut en bas à plusieurs reprises.
- Fermer les yeux en serrant fortement les paupières puis les ouvrir en écarquillant les yeux 3 à 4 fois d'affilée.
- Placer vos mains sur vos yeux fermés sans toucher les paupières et rester une minute dans cette obscurité.
- Tendre le bras et fixer son index en l'approchant progressivement du nez. Cesser de le fixer et l'éloigner lorsqu'il devient flou.

Exercices de relaxation

- **Mains et poignets** : Secouer les mains comme si elles étaient mouillées.
- **Épaules** : Effectuer des mouvements de rotation des épaules en gardant les bras le long du corps (5 rotations vers l'avant puis 5 vers l'arrière).
- **Dos** : En étant assis, appuyer vos mains sur le siège en gardant les bras tendus le long du corps pour allonger votre tronc.
- **Jambes** : En étant assis, soulever une jambe à l'horizontal et bouger la cheville en approchant puis éloignant vos orteils.
- **Corps** : Levez-vous régulièrement pour faire quelques pas et vous étirer.

III) RISQUE PSYHO-SOCIAL

Se retrouver confiné dans le même espace durant plusieurs semaines peut très vite engendrer un certain mal-être et affecter sa propre dimension psychosociale :

⇒ Inconvénient du Télétravail

Risque d'isolement social ; Risque de conflits familiaux ; Risque d'addictions au travail ; Risque de perdre des occasions d'avancement ; Difficulté à séparer les vies professionnelle et privée ; Perte d'esprit d'équipe ; Difficultés d'organisation personnelle ; Complexité à mesurer le temps de travail effectif ; Brouillage des frontières ; Perte de notion spatio-temporelle ; Interférences, interruptions, et intrusions rapides entraînant des ruptures de tâches, des pertes de concentration ; Incapacité de se séparer ou de se distancer du travail du fait des équipements présents à domicile ; Effets négatifs sur le sentiment d'appartenance de l'agent au collectif ; Effets négatifs sur les marques de reconnaissance du collectif envers le travailleur

⇒ Avantage du Télétravail

Plus grande autonomie ; Gain de temps ; Liberté d'organisation ; Réduction du temps passé dans les transports ; Réduction de la fatigue ; Réduction des coûts liés aux trajets domicile-travail ; Meilleure concentration ; Gain de productivité ; Diffusion de nouvelles technologies ; Baisse de l'absentéisme ; Enchantement du travail ; Possibilité de prise de rendez-vous dans la journée (diminution du stress relatif à la gestion des rôles multiples)

⇒ Relations entre télétravail et équilibre de vie

Ainsi pour éviter les effets néfastes sur la santé, physique et mentale des télétravailleurs, il apparaît important de :

- définir un espace spécifique au travail au domicile ;
- établir des rituels matinaux au foyer afin de marquer la journée de travail (par exemple, s'habiller comme au bureau), se fixer des normes, des repères, des règles de début et de fin journée ;
- informer ses enfants et amis qu'il télétravaille et qu'il ne peut être dérangé durant les heures de travail.
- organiser leur travail :
 - Se fixer des horaires : le plus simple est de garder le même rythme que celui pratiqué dans l'entreprise en se fixant l'heure de début et de fin et en prévoyant l'horaire de sa pause déjeuner, par exemple en indiquant les horaires dans le texte de signature de la messagerie électronique.
 - S'octroyer des pauses régulières afin de réaliser des pauses visuelles et d'éviter de maintenir une posture assise trop longtemps (pauses de cinq minutes toutes les heures).
 - Anticiper et planifier sa charge de travail sur la semaine pour organiser les travaux à faire selon les priorités, le temps nécessaire. Des points réguliers avec le manager sont par ailleurs nécessaires pour aider à la gestion des priorités du travail.
 - Renseigner, lorsque l'outil le permet, son statut sur l'outil informatique : occupé, si par exemple vous travaillez sur un rapport qui nécessite de la concentration, absent en cas de pause, libre si on peut vous contacter.
 - Utiliser tous les outils de communication à distance : mails, tchats, documents partagés, visioconférence, outils de travail collaboratif, agenda partagé. Une mise à disposition, par l'employeur, d'un support pour l'aide à l'utilisation des outils d'information et de communication qu'il fournit est indispensable.
 - Garder le contact avec l'équipe : organiser des réunions téléphoniques ou en visioconférence avec les collègues, des points réguliers avec le manager...

Il est important de conserver un rythme de travail journalier et de garder du lien social, même à distance.

CORONAVIRUS / COVID-19

QU'EST-CE QU'UN CORONAVIRUS ?

Les coronavirus sont une grande famille de virus qui provoquent des maladies allant d'un simple rhume dans la majorité des cas, mais parfois peut être à l'origine de pathologies grave respiratoire. Le virus identifié en Chine est un nouveau coronavirus appelé le SARS-CoV-2, COVID 19.

COMMENT SE TRANSMET LA MALADIE ?

Les premiers cas recensés étant des personnes qui ont fréquenté le marché de Wuhan en Chine (fermé depuis le 1^{er} janvier 2020), l'hypothèse d'une maladie transmise par les animaux est privilégiée. Compte tenu des nouveaux cas rapportés par les autorités sanitaires chinoises, la transmission interhumaine est aujourd'hui certaine.

La maladie se transmet essentiellement par les postillons (éternuements, toux) et parfois par des objets ou surfaces souillées.

Les contacts étroits sont nécessaires pour transmettre la maladie : vivre auprès d'une personne malade lorsque celle-ci présente des symptômes, ou avoir un contact direct à moins de 1 mètre d'une personne malade au moment d'une toux, d'un éternuement ou lors d'une discussion en l'absence de mesures de protection efficaces.

Il n'y a aucun élément à ce stade en faveur d'une transmission par les fluides sexuels.

QUEL SONT LES SYMPTOMES ?

Syndrome grippal (fièvre, toux, essoufflement, courbatures, fatigue..).

⇒ Rester à son domicile, éviter les contacts, appeler un médecin avant de se rendre à son cabinet ou appeler le numéro de permanence de sa région. Il est possible de bénéficier de la téléconsultation.

NB ; les symptômes sont parfois peu spécifiques ; anosmie, douleur thoracique, symptômes digestifs chez les personnes âgées

Aggravation des symptômes avec difficultés respiratoires et signes d'étouffement

⇒ Appeler le [SAMU- Centre 15](#).

D'une manière générale pour les infections à coronavirus, dans les cas plus sévères, le patient peut être victime d'un syndrome de détresse respiratoire aigu (SDRA), d'une insuffisance rénale aiguë, voire d'une défaillance multi-viscérale pouvant entraîner un décès.

Comme pour beaucoup de maladies infectieuses, les personnes présentant des pathologies chroniques présentent un risque plus élevé.

Qui est considéré comme une personne « à risque » ?

- les personnes âgées de 70 ans et plus ;
- les patients présentant une insuffisance rénale chronique dialysée, une insuffisance cardiaque stade NYHA III ou IV
- les patients aux antécédents cardiovasculaires : hypertension artérielle compliquée, antécédents d'accident vasculaire cérébral ou de coronaropathie, chirurgie cardiaque, insuffisance cardiaque stade NYHA III ou IV ;
- les diabétiques insulinodépendants non équilibrés ou présentant des complications secondaires à leur pathologie ;
- les personnes présentant une pathologie chronique respiratoire susceptible de décompenser lors d'une infection virale ;
- les patients présentant une insuffisance rénale chronique dialysée ;
- les personnes avec une immunodépression congénitale ou acquise (médicamenteuses : chimiothérapie anti cancéreuse, immunosuppresseur, biothérapie et/ou une corticothérapie à dose immunosuppressive, infection à VIH non contrôlé avec des CD4 <200/mm³, consécutive à une greffe d'organe solide ou de cellules souche hématopoïétiques, atteints d'hémopathie maligne en cours de traitement, présentant un cancer métastasé) ;
- les malades de cirrhose au stade B au moins ;
- les femmes enceintes
- les personnes présentant une obésité morbide (indice de masse corporelle > 40kg/m²)