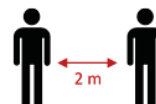


LES GESTES À ADOPTER CONTRE L'ÉPIDÉMIE

1. Éviter la poignée de main et la bise pour se dire bonjour ;
2. Se laver les mains régulièrement et soigneusement :
 - À l'eau et au savon ou avec un gel hydroalcoolique pendant **20 secondes** minimum ;
 - Remonter jusqu'aux poignets et insister sur les espaces entre les doigts ainsi que sur les ongles.
3. Éviter de toucher votre visage, sauf si vous vous êtes préalablement lavé les mains, pour limiter les risques de pénétration du virus dans votre organisme : Les yeux, le nez et la bouche sont les principales voies d'entrée du virus dans l'organisme ;
4. Privilégier l'utilisation de vos badges au niveau de la pointeuse :
Le coronavirus peut survivre quelques dizaines de minutes, voire quelques heures, sur des surfaces inertes comme les boutons d'ascenseur, la pointeuse biométrique, les billets de banque, la monnaie ou encore les poignées de porte, les claviers d'ordinateur et seul un lavage régulier des mains permet de se prémunir d'une potentielle infection.
5. Maintenir une distance de **2 mètres** des personnes qui éternuent ou qui toussent.
Lorsque l'endroit est confiné et qu'il n'est pas possible de respecter cette distance, il est recommandé de "tourner le dos" à la personne malade ;
6. Éviter de se rendre sur le lieu de travail en cas de symptômes avérés tels que fièvre ou toux (l'avis de votre médecin est nécessaire) ;
7. Il convient d'éternuer et de tousser dans un mouchoir en papier (dans le creux du coude en l'absence de mouchoir) afin de ne pas déposer d'éventuels virus sur les objets du quotidien ;
8. Rester chez soi et contacter le **SAMU 190 (Tunisie) ou les autorités sanitaires locales (selon le pays)** sans se déplacer aux urgences en cas de contact suspect et/ou symptômes suspectant une infection par le virus (fièvre, toux, maux de tête, courbatures, difficultés respiratoires). Ne vous rendez pas chez votre médecin traitant ni aux urgences, pour ne pas contaminer d'autres patients.



Pour les personnes ayant voyagé dans une zone à risque (FI N°3: Liste des zones à risque) elles doivent à leur retour :

1. Demander une autorisation de télétravail (à adresser par email au service RH) ;
2. Rester chez soi en quatorzaine (pendant 14 jours à compter de la date de retour) ;
3. Surveiller votre température deux fois par jour ;
4. Surveiller l'apparition de symptômes respiratoires (toux, difficultés à respirer...) ;
5. Porter un masque chirurgical en cas de contact avec d'autres personnes pendant les 14 jours suivant votre retour ;
 - le masque est à usage unique et a une durée de vie moyenne entre 3 et 8 heures (il est recommandé de se reporter aux recommandations du fabricant) ;
6. Éviter de fréquenter les lieux publics, particulièrement les grandes surfaces, les restaurants, le cinéma...;
7. Notez les noms et coordonnées des personnes avec lesquelles vous avez été en contact proche à votre domicile au cours des 14 jours du suivi ;
8. Rester chez soi et contacter le **SAMU 190 (Tunisie) ou les autorités sanitaires locales (selon le pays)** sans se déplacer aux urgences en cas de symptômes suspectant une infection par le virus (fièvre, toux, maux de tête, courbatures, difficultés respiratoires). Ne vous rendez pas chez votre médecin traitant ni aux urgences, pour ne pas contaminer d'autres patients.



Bonne santé à toutes et à tous...