

## Réorganiser son quotidien à l'heure du déconfinement



## Que faire quand le télétravail n'est pas possible ?

Ces recommandations sont actualisées à la date du **7 mai 2020** (les éléments sont mis à jour en vert dans le texte). Il s'agit de prendre en compte l'importance des facteurs de risque individuels et les données de chaque poste de travail. En effet, si vous êtes sous immunosuppresseurs, biothérapies ou corticoïdes au long cours à des doses supérieures à 10-15 mg/jour vous êtes plus fragiles. Conformément aux décisions gouvernementales, les personnes fragiles

doivent impérativement rester à leur domicile, en arrêt de travail si aucune solution de télétravail n'est envisageable. Connectez-vous sur le site [declare.ameli.fr](http://declare.ameli.fr) pour plus d'informations. Si pour vous le télétravail n'est pas possible, il est nécessaire d'adapter vos pratiques. Nous vous rappelons que ces recommandations sont générales et **nous vous conseillons de vous référer à votre médecin du travail pour plus d'informations.**

## Quelques conseils d'organisation sur le lieu de travail

Utilisez votre propre stylo, demandez aux usagers d'utiliser le leur ou leur en fournir un qu'ils emporteront s'ils n'en ont pas. Essayez de toucher le moins possible les documents fournis par d'autres personnes, lavez-vous les mains régulièrement

Limitez si possible l'utilisation de la photocopieuse en demandant aux personnes d'amener si possible leurs photocopies. Si la photocopieuse est utilisée, n'oubliez pas de la désinfecter plusieurs fois par jours (clavier et capot) à l'aide de lingettes désinfectantes à base de chlore ou d'eau de javel par exemple ou avec un chiffon imbibé d'un peu d'alcool isopropylique à 70%. Pour en savoir plus, n'hésitez pas à lire [la fiche du ministère du travail](#) (voir le lien à la fin du document)

Désinfectez les locaux en insistant sur les parties en contact avec les mains (interrupteurs, poignées, bouton d'ascenseur, claviers d'écran ainsi que les sanitaires) au moins 2 fois par jour

Aérez votre bureau, cela ne vous protégera pas du coronavirus cependant cela favorise le renouvellement d'air et limitera la pollution intérieure (poussière, polluant, champignons...)

Favorisez la communication par courrier électronique, téléphone, audioconférence ou visioconférence

Le maintien de l'activité doit être organisé en limitant le nombre de personnes présentes simultanément sur le lieu de travail ou dans un même local, avec des horaires décalés ou en répartissant les salariés dans plusieurs bureaux individuels par exemple et en respectant toujours les gestes barrières (voir plus bas dans le document)

Établissez des procédures pour l'accès des visiteurs et des clients :

- Limitez le nombre de visiteurs ou clients et organisez les files d'attente (1 mètre de distance entre chaque personne)
- Enlevez les revues et les documents des aires d'attente ou des salles communes
- Affichez des consignes générales d'hygiène
- Mettez à disposition des solutions hydro-alcooliques dans la mesure du possible à l'entrée des bâtiments recevant du public
- Mettez en place une distance de sécurité, voire des dispositifs spécifiques (interphone écrans...) pour les postes particulièrement exposés au public.

## Quelques conseils pour le retour au domicile

**1** Retirez vos chaussures, dans l'idéal prévoyez une paire de chaussures (et des paires de chaussettes) exclusivement dédiée à vos activités professionnelles

**2** Enlevez vos vêtements (manteau, écharpe)

**3** Lavez-vous les mains

**4** Nettoyez les objets personnels que vous avez utilisés en dehors de la maison (comme votre téléphone portable que vous pouvez nettoyer avec une lingette désinfectante par exemple)

## Situation 1

**Vous êtes atteint d'une maladie auto-immune ou auto-inflammatoire sans être considéré comme patient fragile, et vous êtes ou vous allez être en contact avec des collègues et/ou du public**



Exemples de professions : employé d'établissement de santé, de grande surface, de la police, des pompiers...



Il n'y a pas lieu de vous éloigner de votre lieu de travail, ni de mesures spécifiques à appliquer en dehors des gestes barrières et de la distanciation sociale au travail comme au domicile.



En situation particulière, contactez votre médecin du travail.

## Situation 2

**Vous n'êtes pas atteint d'une maladie auto-immune ou auto-inflammatoire mais une personne de votre entourage proche (enfant, conjoint, parent...) l'est et vous êtes ou vous allez être en contact avec des collègues et/ou du public**



Depuis le 06 avril 2020, vous pouvez bénéficier d'un arrêt de travail pour protéger votre proche, conformément aux décisions gouvernementales. Cependant après le déconfinement, cette mesure est susceptible d'évoluer.



Pour plus d'informations rendez-vous sur [www.ameli.fr/assure/covid-19](http://www.ameli.fr/assure/covid-19).

## Si vous contractez le COVID-19 ou si vous avez des signes évocateurs

Source : [Recommandations SFMT/MTPH du 23 mars 2020](#)

### Situation 3

**Vous avez des symptômes pouvant évoquer une infection COVID-19**



Vous devez porter un masque chirurgical en permanence



Consultez votre médecin traitant pour être testé (virologie moléculaire du prélèvement naso-pharyngé, recherche SARS-CoV2 par PCR) et obtenir un arrêt de travail. Vous pourrez alors contacter votre service de médecine du travail.



Dans la mesure du possible, une enquête doit être déclenchée pour identifier les cas contacts au sein de la famille et de l'entreprise, tout en réaffirmant les gestes barrières.

### Situation 4

**Vous avez été diagnostiqué COVID-19 positif (par test virologique ou cas probable)**



Vous devez porter un masque chirurgical en permanence



Il est nécessaire qu'un arrêt de travail soit établi, les modalités de sa prescription et celles de votre suivi doivent être formalisées, pour cela contactez votre médecin traitant.



Appliquez les règles de votre établissement pour permettre aux services de santé au travail d'être informés des résultats.



Dans la mesure du possible, une enquête doit être déclenchée pour identifier les cas contacts au sein de la famille et de l'entreprise, tout en réaffirmant les gestes barrières.

### Situation 5

**Vous avez été diagnostiqué COVID-19 positif, vous êtes considéré comme guéri et vous devez reprendre votre activité**



Appliquez les consignes nationales qui peuvent nécessiter une adaptation en fonction de la situation épidémiologique locale. Actuellement, la référence nationale est l'instruction du Ministère de la santé du 21 mars 2020 sur la prise en charge en ambulatoire.



Vous pouvez reprendre votre activité 10 jours après le début des symptômes en portant un masque chirurgical pendant au moins 7 jours après la reprise du travail, tout en maintenant les gestes barrières.



Si vous avez eu une forme sévère, c'est le médecin du travail qui évaluera la possibilité ou non de votre reprise d'activité.



Dans tous les cas, l'avis du médecin du travail devra être demandé avant la reprise.

## En toute situation

### Continuez d'appliquer les gestes barrières



Se laver très régulièrement les mains (au moins 1 min) à l'eau et au savon ou à l'aide d'une solution hydro-alcoolique et après chaque contact, et après les éternuements ou mouchages de nez



Tousser ou éternuer au creux du coude



Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter



Saluer sans se serrer la main ni embrassade



Pour tenir la maladie à distance, restez à plus d'un mètre de distance les uns des autres

Source : [gouvernement.fr/info-coronavirus](https://gouvernement.fr/info-coronavirus)

Pour aller plus loin,  
consultez les sources  
d'information



- **Fiche du ministère du travail : Quelles mesures l'employeur doit-il prendre pour protéger la santé de ses salariés face au virus ?** : [https://travail-emploi.gouv.fr/IMG/pdf/covid19\\_obligations\\_employeur.pdf](https://travail-emploi.gouv.fr/IMG/pdf/covid19_obligations_employeur.pdf)
- **Recommandations de la médecine du travail** sur le site de l'organisme de représentation des Services de Santé au Travail Interentreprises de France Association à but non lucratif, Présanse (Prévention, Santé, Service, Entreprise) : <https://www.presanse.fr>
- **Foire aux questions** de l'Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles (INRS) : [www.inrs.fr/actualites/COVID-19-et-entreprises.html](http://www.inrs.fr/actualites/COVID-19-et-entreprises.html)
- **Ressources documentaires** sur des sujets tels que le juste port du masque sur REPIAS le REseau de Prévention des Infections Associées aux Soins : [www.preventioninfection.fr/base-documentaire](http://www.preventioninfection.fr/base-documentaire)
- **Recommandations de la SFMT/MTPH du 23 mars 2020** : [http://www.chu-rouen.fr/sfmt/autres/Criteres\\_evictions\\_COVID-19\\_SFMT\\_23\\_mars\\_2020.pdf](http://www.chu-rouen.fr/sfmt/autres/Criteres_evictions_COVID-19_SFMT_23_mars_2020.pdf)

filière de santé  
maladies rares

fai2r

Vous avez des questions sur le coronavirus ?  
[www.gouvernement.fr/info-coronavirus](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)  
ou numéro d'information gratuit 0 800 130 000