



Recommandations pour la REPRISE DES CLUBS

Edité le 26/08/2020

MESURES RELATIVES À LA LUTTE CONTRE LA PROPAGATION DU VIRUS COVID-19

Les recommandations décrites ci-après peuvent évoluer selon les dispositions gouvernementales et locales

CES MESURES DOIVENT ÊTRE APPLIQUÉES POUR RALENTIR LA PROPAGATION DU VIRUS.

Dans le cadre du contexte sanitaire, la FFRS a souhaité accompagner les clubs pour définir les principes de la reprise de la saison sportive.

Le présent protocole a ainsi pour objet l'information des clubs pour la reprise Hors-compétitions, et détermine les principes liés aux précautions sanitaires, sans toutefois se substituer à la réglementation en vigueur.

Les dispositions qui suivent tiennent compte du cadre législatif et des recommandations gouvernementales applicables à la date de publication du document (version du 25/08/2020), susceptibles de modifications en fonction de l'évolution du contexte sanitaire et légal.

Elles visent à faire strictement appliquer les mesures barrières, les mesures d'hygiène et de distanciation nécessaires pour empêcher la propagation du virus au sein des établissements sportifs couverts et de plein-air accueillant du public, notamment lors de la pratique en club.

Ce protocole aura vocation à être complété par un document complémentaire spécifique à la pratique en compétitions pour les disciplines concernées.

Les services de la Fédération se tiennent à votre disposition :

referent-covid@ffroller-skateboard.com

1. RAPPEL DES CONSIGNES ÉMISES PAR LE GOUVERNEMENT :

- Se laver régulièrement les mains avec de l'eau et du savon ou, à défaut, utiliser une solution hydroalcoolique.
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans son mouchoir.
- Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter.
- Éviter de se toucher le visage.
- Respecter une distance d'au moins 1 mètre avec les autres.
- Saluer sans se serrer la main et arrêter les embrassades.
- Porter un masque en dehors de la pratique sportive dans les lieux clos.
- Porter un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée.
- Aérer au maximum l'ensemble des espaces partagés.

En cas de symptômes respectez les consignes sanitaires et restez chez vous



2. ORGANISATION DU CLUB POUR L'ACCUEIL SUR LE SITE

- Prendre information auprès de la Préfecture et de la Commune pour avoir connaissance des mesures locales relatives aux événements et rassemblements et effectuer les déclarations nécessaires à la reprise de l'activité le cas échéant.
- Prendre information auprès de la Commune (ou autre gestionnaire de l'équipement) pour avoir connaissance des mesures locales relatives aux équipements.
- Désigner au sein du club, un «Référént COVID-19» (titulaire d'une licence FFRS dans le club), responsable de la mise en place des gestes barrières et en mesure de répondre à toutes les questions .

1. Le « Référént COVID-19 » a pour mission principale de mettre en place les mesures destinées au respect du présent protocole en matière d'hygiène et de distanciation, et à l'application gestes barrières au sein de la structure.
2. Il est responsable de l'affichage obligatoire du présent protocole et des visuels de prévention sanitaire figurant à l'Annexe 1 et à l'Annexe 2 aux entrées et lieux de passage sur les sites de pratique.
3. Il pourra être amené à rappeler les mesures de protection par des messages à l'adresse des adhérents. Dans ce cadre, il s'assure de la prise des coordonnées téléphone et e-mail de chacun des pratiquants et s'assure de la transmission des informations préventives visant à éviter la propagation du virus, notamment en cas de contamination d'un ou plusieurs pratiquants (cf Annexe 2)
4. Il est responsable de l'organisation interne qu'il pourra diviser en groupes via la nomination de «Responsable Covid groupe», désignés selon les catégories et disciplines, dans l'objet d'optimiser la centralisation d'informations au sein des structures.
5. Il est l'interlocuteur principal de la FFRS et devra procéder à son enregistrement via le site internet : www.ffroller-skateboard.com.
6. Il tient quotidiennement un registre de recensement des personnes accueillies dans la structure.

3. ORGANISATION DU CLUB POUR L'ADAPTATION DES INFRASTRUCTURES, L'ORGANISATION DE LA PRATIQUE ET L'UTILISATION DU MATERIEL

1. Signalétique et Affichage :

- Organiser, et ce au moyen d'une signalétique adéquate, la circulation des personnes de manière à empêcher les croisements ou au moins à les limiter :
 - o Une entrée et une sortie distinctes si possible
 - o Un couloir d'entrée différent du couloir de sortie si possible

2. Vestiaires

- Les vestiaires collectifs sont à nouveau accessibles, dans le strict respect des protocoles sanitaires du gestionnaire de l'équipement (définition d'une jauge de fréquentation, liste nominative horodatée des utilisateurs, aération après utilisation). La distanciation physique d'au moins 1 mètre entre les personnes et le port du masque y seront systématiquement respectés. L'accès aux douches est autorisé si la distanciation physique y est respectée (pas de port du masque obligatoire) et si un nettoyage régulier quotidien est effectué ;
- Il reste recommandé de s'équiper chez soi dans la mesure du possible.

3. Mesures d'hygiène

- Mettre à disposition du gel hydroalcoolique à l'entrée et la sortie du site en accès libre et prévoir des points permettant de se laver les mains avec eau et savon et points de gel en accès libre.
- Désinfecter régulièrement les espaces, le mobilier et le matériel partagé du site.

En cas de symptômes respectez les consignes sanitaires et restez chez vous



4. Matériel

- Seul le responsable est autorisé à installer le matériel partagé ou à le manipuler
- préparer les matériels à prêter désinfectés et faire en sorte qu'ils soient utilisés par une seule personne entre deux désinfections (panneaux, sifflets, chasubles, ...).
- Désinfecter le matériel quand il est utilisé par plusieurs personnes, avant et après utilisation
- Pratiquer, dans la mesure du possible, avec son propre matériel, éviter les échanges de matériel, et privilégier l'apport de son propre gel hydroalcoolique et matériel à usage unique (masques, gants...).

5. Véhicules et Logistique

- Limiter dans la mesure du possible l'utilisation des véhicules partagés (voiture, van, bus et mini-bus) mis à disposition par le club sauf possibilité de respecter au sein du véhicule la distanciation minimale d'un siège entre chaque personne. A défaut de pouvoir respecter ces mesures, privilégier les véhicules personnels.
- Désinfecter, à chaque utilisation, les véhicules partagés et porter un masque dans le véhicule.

4. ORGANISATION DU CLUB POUR L'ACCUEIL DU PUBLIC EXTERIEUR/VISITEURS

- L'accueil des visiteurs est possible à la condition qu'ils occupent des places assises et que soit respectée une distance minimale d'un siège ou un mètre entre les sièges occupés par chaque personne ou groupe de personnes de 10 du même foyer. Pour les structures ne disposant pas des infrastructures permettant l'accueil du public visiteur sur des places assises, il est impératif de veiller au strict respect des mesures de distanciation exposées ci-dessus.
- Le port du masque est obligatoire dans l'ensemble de la structure.

5. PORT DU MASQUE

- Le port du masque est obligatoire dans l'enceinte sportive à partir de 11 ans, dans les espaces couverts et en plein air, statique ou en mouvement, hors situation de pratique.

6. OBLIGATION DES PRATIQUANTS

- Chaque pratiquant, ou son représentant légal, est tenu de fournir au «Réfèrent Covid-19» un numéro de portable et une adresse mail valide.
- Il s'engage :
 - à prendre connaissance du présent Protocole et à le respecter,
 - à adopter le comportement adapté pour assurer la sécurité de tous les pratiquants et éviter la propagation du virus au sein du club,
 - à informer son «Réfèrent Covid-19» en cas de signes ou en cas de contamination dans son entourage proche et à suivre la procédure, selon les dispositions prévues à l'Annexe 2 du présent protocole.

Références :

Décret n°2020-860 du 10 juillet 2020

Guide de la rentrée sportive : <http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/-guide-de-la-rentree-sportive>

Pour plus d'informations :

www.gouvernement.fr/info-coronavirus

Pour toutes précisions :

Contactez la fédération par l'adresse referent-covid@ffroller-skateboard.com

En cas de symptômes respectez les consignes sanitaires et restez chez vous



PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE

**Au sein de votre club à partir de 11 ans,
dans les espaces couverts ou de plein air,
en dehors de la pratique sportive**



En cas de symptômes respectez les consignes sanitaires et restez chez vous



Missions du Référent COVID



- Informer des directives gouvernementales
- Informer des directives fédérales
- Répondre aux interrogations des licenciés
- Faire le lien avec la FFRS



Référent COVID
CLUB

- Il est l'interlocuteur principal de la FFRS et s'enregistre via le site internet
- Il s'informe auprès de sa Préfecture de l'évolution des mesures locales relatives aux rassemblements de personnes
- Il est garant du respect des mesures d'hygiène et de distanciation lors des entraînements
- Il est responsable de l'affichage, de la signalétique (plan de circulation) et des points d'hygiène
- Il tient quotidiennement un listing des personnes accueillies dans la structure

POUR RAPPEL ...



Évitez les poignées de main et embrassades



Portez un masque hors situation de jeu



Toussez ou éternuez dans votre coude



Utilisez des mouchoirs à usage unique



Gardez vos distances



Lavez-vous les mains et évitez les contacts avec votre visage



Ne partagez pas votre gourde

En cas de symptômes respectez les consignes sanitaires et restez chez vous





Le référent COVID dans mon club est ...

.....




Son rôle ...

- Il est l'interlocuteur principal de la FFRS et s'enregistre via le site internet
- Il s'informe auprès de sa Préfecture de l'évolution des mesures locales relatives aux rassemblements de personnes
- Il est garant du respect des mesures d'hygiène et de distanciation lors des entraînements
- Il est responsable de l'affichage , de la signalétique (plan de circulation) et des points d'hygiène
- Il tient quotidiennement un listing des personnes accueillies dans la structure



En cas de symptômes respectez les consignes sanitaires et restez chez vous



Respectez les règles de distanciation sociale



Reprendre la pratique de votre discipline en douceur

Retrouvez des tutoriels vidéos sur notre site



Pratiquer avec son propre matériel et ne rien échanger ou prêter

S'équiper chez soi ou rapidement sur le parking



Arriver avec vos affaires

sa gourde, sa serviette, son gel hydroalcoolique



se laver les mains

se laver les mains avant et après votre session avec votre gel hydroalcoolique



Désinfecter votre matériel

Nettoyer votre matériel avant et après chaque utilisation



Se doucher en rentrant à la maison

Prendre une douche chez vous après votre entraînement et laver votre tenue de sport en machine à 60°

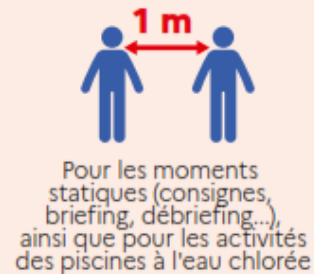


En cas de symptômes respectez les consignes sanitaires et restez chez vous

Coronavirus COVID-19

Les bons réflexes à adopter

Respecter les **règles de distanciation**
dans la mesure du possible



Respecter les **règles
barrières**



Se changer et se doucher
à domicile
(sauf si des vestiaires individuels
sont à votre disposition,
les vestiaires collectifs quant à eux
demeurent fermés)



Limiter à **10 personnes
maximum** les groupes ou rassemblements
(hors activités sportives)

INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



Se laver régulièrement
les mains ou utiliser une
solution hydro-alcoolique



Tousser ou éternuer
dans son coude
ou dans un mouchoir



Se moucher dans
un mouchoir à usage unique
puis le jeter



Eviter
de se toucher
le visage



Respecter une distance
d'au moins un mètre
avec les autres



Saluer
sans serrer la main
et arrêter les embrassades



En complément de ces gestes, porter un masque
quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000
(appel gratuit)

COVID-19

PORTER UN MASQUE, POUR MIEUX NOUS PROTÉGER



Se laver les mains **avant** de
mettre son masque
et **après** l'avoir retiré



Mettre et enlever
le masque en le prenant par
les lanières



Couvrir le nez
et la bouche



Une fois posé,
ne plus le toucher



Après utilisation, le mettre
dans un sac plastique et le jeter
ou s'il est en tissu, le laver
à 60° pendant 30 min

**Le masque est un moyen de protection complémentaire
qui ne remplace pas les gestes barrières**



LES BONNS GESTES FACE AU CORONAVIRUS : OÙ JETER LES MASQUES, MOUCHOIRS, LINGETTES ET GANTS ?

COVID-19



Ces déchets doivent être jetés dans un **sac poubelle dédié, résistant et disposant d'un système de fermeture fonctionnel.**



Lorsqu'il est rempli, ce sac doit être **soigneusement refermé, puis conservé 24 heures.**



Après 24 heures, ce sac doit être jeté dans le **sac poubelle pour ordures ménagères.**



Ces déchets ne doivent **en aucun cas être mis dans la poubelle des déchets recyclables** ou poubelle «jaune» (emballages, papiers, cartons, plastiques).

Pour les professionnels de santé et les personnes infectées ou symptomatiques maintenues à domicile : suivre les recommandations du ministère des Solidarités et de la Santé pour la gestion de vos déchets.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000



MINISTÈRE
DE LA TRANSITION
ÉCOLOGIQUE
ET SOLIDAIRE

Liberté
Égalité
Fraternité

CRISE DU CORONAVIRUS : FAUSSES BONNES IDÉES, VRAIES SOLUTIONS

COVID-19

En protégeant notre santé,
nous pouvons aussi protéger notre environnement.



FAUSSE BONNE IDÉE :
PRIVILÉGIER LES PRODUITS
EMBALLÉS DANS DU PLASTIQUE



VRAIE SOLUTION :
ÉVITER LE PLASTIQUE

Dans vos achats alimentaires, privilégiez les emballages durables, comme le sac réutilisable. Une fois à la maison, vos fruits et légumes peuvent être pelés ou, à défaut, lavés à l'eau potable et essuyés avec un essuie-tout, comme le recommande l'Anses.



FAUSSE BONNE IDÉE :
JETER MES LINGETTES
DANS LES TOILETTES



VRAIE SOLUTION :
JETER MES LINGETTES
DANS UN SAC POUBELLE

Les lingettes sont majoritairement composées de plastique, elles ne se diluent pas. Les jeter dans les toilettes crée des bouchons dans les canalisations qui nécessitent des interventions lourdes. Les lingettes doivent être jetées dans un sac poubelle dédié. Une fois rempli, le sac doit être fermé, puis conservé 24 h pour des raisons sanitaires. Après ce délai, il doit être jeté dans le sac à ordures ménagères.



FAUSSE BONNE IDÉE :
BRÛLER MES
DÉCHETS VÉGÉTAUX



VRAIE SOLUTION :
VALORISER MES
DÉCHETS VÉGÉTAUX

Brûler 50 kg de végétaux chez soi représente en termes d'émissions de particules fines l'équivalent de 14 000 km parcourus dans une voiture essence récente. Pour éviter cette pollution de l'air, privilégiez le compostage de vos déchets verts. Vous pouvez aussi les stocker en fonction de la réouverture de la déchetterie la plus proche de chez vous.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000

J'ai été en contact avec une personne malade du COVID-19.

J'ai été informé par les équipes de l'Assurance Maladie que j'ai été en contact avec une personne testée positive au virus. Voici les consignes à suivre :

- Je m'isole
- Je me fais tester
- Je surveille ma santé

POURQUOI JE DOIS M'ISOLER

- Pour éviter de contaminer mes proches et d'autres personnes si je suis infecté par le virus et même si je n'ai pas de signe. En effet, on peut être contagieux 48h avant l'apparition des signes ou être infecté sans avoir de signes de la maladie.
- Pour contribuer ainsi à limiter la propagation de l'épidémie.

QUAND FAIRE LE TEST ET COMBIEN DE TEMPS JE DOIS M'ISOLER

Pour mon test (prélèvement nasal), je n'ai pas besoin d'ordonnance : l'Assurance Maladie informe directement les laboratoires pouvant réaliser le test et le prend en charge à 100%.

	Je n'ai pas de signes		J'ai des signes ou ils apparaissent pendant mon isolement
	Je vis sous le même toit que la personne malade	Je ne vis pas sous le même toit que la personne malade	
Quand faire le test ?	<ul style="list-style-type: none"> • Immédiatement dans un laboratoire indiqué par l'Assurance Maladie ou sur le site santé.fr. • Je m'isole jusqu'au résultat du test. 	<ul style="list-style-type: none"> • 7 jours après mon dernier contact avec la personne malade. • Il est inutile le faire avant car s'il est réalisé trop tôt, il peut être négatif même si je suis infecté. • Je m'isole jusqu'au résultat du test. 	<ul style="list-style-type: none"> • Immédiatement dans un laboratoire indiqué par l'Assurance Maladie ou sur le site santé.fr. • Je m'isole jusqu'au résultat du test.
Mon résultat est positif	<ul style="list-style-type: none"> • Je suis infecté : je reste isolé jusqu'après ma guérison et je surveille ma santé. • Je vais être contacté par les équipes de l'Assurance Maladie pour identifier les personnes avec qui j'ai été en contact (personnes sous le même toit, collègues partageant le même bureau, etc.). 		
Mon résultat est négatif	<ul style="list-style-type: none"> • Je dois refaire un test 7 jours après la guérison du malade. • S'il est à nouveau négatif et que je ne présente aucun signe de la maladie, je reste isolé encore 7 jours en allégeant les mesures d'isolement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je ne suis probablement pas infecté : je reste isolé jusqu'au 14^e jour après mon dernier contact avec la personne malade en allégeant les mesures d'isolement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je prends contact avec mon médecin et je respecte ses consignes. • Il pourra m'être demandé de poursuivre mon isolement.



MESURES D'ISOLEMENT ALLÉGÉES :

- Je limite mes sorties à l'essentiel.
- Je sors systématiquement de mon domicile avec un masque chirurgical.
- Je ne reprends pas le travail hors télétravail et je ne prends pas les transports en commun.
- Je ne dois pas avoir de contact avec des personnes fragiles, même en prenant des précautions : personnes âgées de 65 ans et plus, porteuses d'une maladie chronique, présentant une obésité importante ou femmes enceintes au 3^e trimestre.
- Je continue à appliquer les gestes barrières : lavage fréquent des mains, utilisation de mouchoirs à usage unique, maintien d'une distance de plus d'un mètre avec les autres personnes.

COMMENT SURVEILLER MA SANTÉ

MON TEST EST POSITIF, J'AI DES SIGNES DE LA MALADIE OU NON

En général, on guérit en quelques jours avec du repos. En attendant, je surveille l'apparition ou l'aggravation de signes.

- Je prends ma température 2 fois par jour.
- En cas de fièvre ou de maux de tête,
 - Je peux prendre du paracétamol : 1 gramme, 3 fois par jour maximum (3 grammes par jour au total).
 - Je ne dois pas prendre d'ibuprofène, ni un autre anti-inflammatoire.
- Si je prends un traitement pour une autre maladie, je le continue. En cas de doute sur un médicament, j'appelle mon médecin.
- Je ne prends pas d'autre traitement sans en avoir parlé à mon médecin ou mon pharmacien.
- Je n'hésite pas à téléphoner à mon médecin si j'ai un doute ou si je présente des symptômes inhabituels ou pour tout autre problème de santé.
- Si j'ai des difficultés à respirer, j'appelle immédiatement le 15 (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).

MON TEST EST NÉGATIF OU JE N'AI PAS ENCORE MES RÉSULTATS ET JE N'AI PAS DE SIGNES

Pendant mon isolement, je prends ma température 2 fois par jour et je surveille l'apparition d'un de ces signes :

- Fièvre (ou sensation de fièvre), frissons
- Toux, mal de gorge, nez qui coule
- Difficultés à respirer ou une sensation d'oppression dans la poitrine
- Fatigue intense inexpliquée
- Douleurs musculaires inexpliquées
- Maux de tête inhabituels
- Perte de l'odorat
- Perte du goût des aliments
- Diarrhée
- Pour une personne âgée, l'entourage peut constater une altération brutale de l'état général ou des capacités mentales, de la confusion, des chutes répétées, une aggravation rapide d'une maladie déjà connue.

Si un ou plusieurs signes apparaissent, même faiblement ou si j'ai un doute, j'appelle sans délai mon médecin traitant qui pourra me prescrire un nouveau test.

Si je n'ai pas de médecin traitant ou si je ne trouve pas de laboratoire, j'appelle le 0 800 130 000 (service gratuit + appel gratuit) pour être orienté vers un médecin généraliste.

COMMENT ORGANISER MON ISOLEMENT

- **Je peux rester chez moi**, si les conditions s'y prêtent et après en avoir discuté avec mon médecin.
- **Si j'ai besoin d'être isolé en dehors de chez moi**, on me proposera une solution adaptée.
- **Une prescription de masques chirurgicaux** me sera fournie pour la durée de mon isolement, à retirer ou à faire retirer par mes proches en pharmacie.
- Si j'en ai besoin, l'Assurance Maladie va m'envoyer **un arrêt de travail** pour couvrir la période où je dois rester isolé.

CHEZ MOI (OU DANS UN LIEU D'HÉBERGEMENT), JE PROTÈGE MON ENTOURAGE

- **Je reste, si possible, dans une pièce séparée** et je ferme la porte. Je ne partage pas mon lit et je prends mes repas seul dans cette même pièce.
- **J'évite les contacts avec les autres personnes de la maison ou du lieu d'accueil**, je ne les touche pas, je ne les embrasse pas.
- **Je porte un masque chirurgical en présence d'une personne dans une même pièce.**
- **Si possible, j'utilise une salle de bain et des toilettes séparées**, que je ne partage pas avec les autres personnes de mon domicile. Si je n'ai pas le choix, les pièces que je partage avec les autres doivent être nettoyées régulièrement. Les personnes qui les utilisent (moi ou les autres) se lavent les mains avant et après utilisation.
- **Je me tiens à plus d'1 mètre des autres personnes** et je limite mes discussions avec elles à moins de 15 minutes.
- **Je ne vois pas les personnes fragiles** : les personnes de plus de 65 ans, celles atteintes de maladies chroniques comme l'hypertension, le diabète, les maladies cardiovasculaires, etc., les personnes présentant une obésité importante et les femmes enceintes au 3^e trimestre de grossesse.
- **Je me lave les mains très souvent avec de l'eau et du savon** et je les sèche avec une serviette personnelle.
- **J'utilise un mouchoir** si je tousse ou si je me mouche, je le jette puis je me lave les mains.
- **Je ne partage pas mes objets de tous les jours** : serviettes et gants de toilette, savon, couverts, assiettes, téléphone, etc.
- **Si je suis seul, je demande à mes proches (famille, amis, voisins) de me livrer mes médicaments, mes courses ou mes repas** ou je me les fais livrer par le magasin ou la pharmacie. Je fais déposer le colis sur le palier pour limiter les contacts.
- **Si j'ai besoin de soins ou d'aide à mon domicile**, je choisis si possible une seule personne pour m'aider. Cette personne doit se laver les mains très régulièrement et porter un masque.
- **Je donne des nouvelles à mes proches.**
- **Si je dois sortir chez le médecin, au laboratoire ou à la pharmacie**, je lave mes mains avant de quitter mon domicile, je porte un masque chirurgical et je reste éloigné des autres pendant ma sortie qui doit être la plus courte possible.

COVID-19

JE NETTOIE MON LOGEMENT TRÈS RÉGULIÈREMENT

(si je suis dans un lieu d'hébergement je respecte les consignes)

- **J'aère très régulièrement**
les pièces dans lesquelles je vis en ouvrant les fenêtres (au moins 10 minutes plusieurs fois par jour).
- **Je nettoie et désinfecte les surfaces que j'ai touchées :**
poignées de porte, meubles de salle de bains, toilettes, sols, etc., avec le produit que j'utilise habituellement, puis avec un produit contenant de l'eau de javel ou de l'alcool à 70°. Je rince ensuite à l'eau.
- **Je lave :**
 - Mes couverts et ma vaisselle à part avec mon produit vaisselle puis je les sèche. Ou je les lave au lave-vaisselle à 60° C.
 - Mon linge (draps, serviettes de toilette) à 60° C minimum, pendant 30 minutes ou plus. Je le mets directement dans la machine à laver, sans le secouer.
- **Je privilégie des ustensiles de ménages qui ne dispersent pas les poussières** comme une éponge ou une serpillère. Je n'utilise pas l'aspirateur.
- **Après avoir fait le ménage,** je me lave les mains et je les sèche.

J'ÉLIMINE LES DÉCHETS QUI PEUVENT ÊTRE CONTAMINÉS

(si je suis dans un lieu d'hébergement je respecte les consignes)

- **J'utilise un sac plastique** (opaque, volume de 30 litres maximum, fermeture avec liens).
- **Je garde ce sac** dans la pièce où je vis.
- Je jette dans ce sac uniquement les masques, mouchoirs en papier, les lingettes et tous les autres supports de nettoyage jetables utilisés.
- **Je ferme ce sac quand il est plein et je le place dans un deuxième sac plastique.**
- **Je ne touche pas à ce sac pendant 24h ;** passé ce délai, je le jette dans le bac à ordures non-recyclables.

J'AI DES QUESTIONS

- Pour toute question ayant un lien avec mon état de santé, **j'appelle mon médecin.**
- Si je suis seul, si je suis inquiet et que j'ai besoin de parler j'appelle le **0800 130 000.**
- **Pour avoir des informations fiables,** je peux consulter le site du gouvernement <https://gouvernement.fr/info-coronavirus.fr> ou le site du ministère des Solidarités et de la Santé <https://solidarites-sante.gouv.fr> rubrique "Tout savoir sur le Covid19".

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS



0 800 130 000
(appel gratuit)