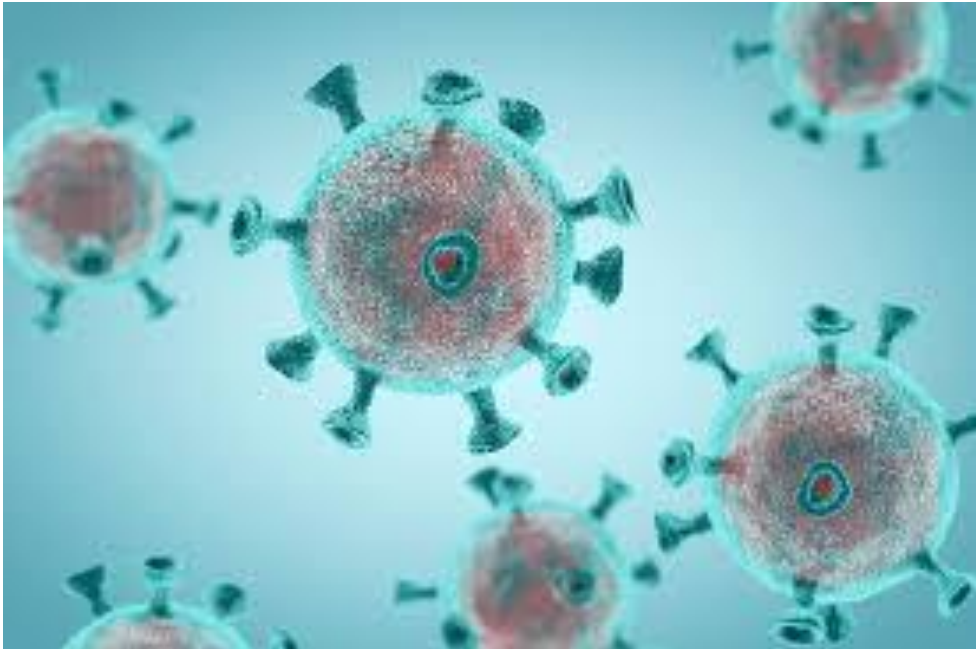




Bienvenue
les coursiers!

Covid 19



Le nouveau coronavirus est un virus respiratoire qui se propage principalement par des gouttelettes générées lorsqu'une personne infectée tousse ou éternue, ou par des gouttelettes de salive ou des écoulements nasaux.

On peut contracter COVID-19 en respirant ces gouttelettes mais aussi en touchant des surfaces ou des objets contaminés - puis en touchant nos yeux, notre nez ou notre bouche.



Les gestes pour se
protéger

Respecter les règles d'hygiène respiratoire

Se couvrir la bouche et le nez avec le pli du coude ou avec un mouchoir en cas de toux ou d'éternuement – jeter le mouchoir immédiatement après dans une poubelle fermée et se laver les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon.

Pourquoi ? Se couvrir la bouche et le nez en cas de toux ou d'éternuement permet d'éviter la propagation des virus et autres agents pathogènes. En se lavant les mains vous évitez de contaminer des surfaces touchées par les autres.



Le port du masque

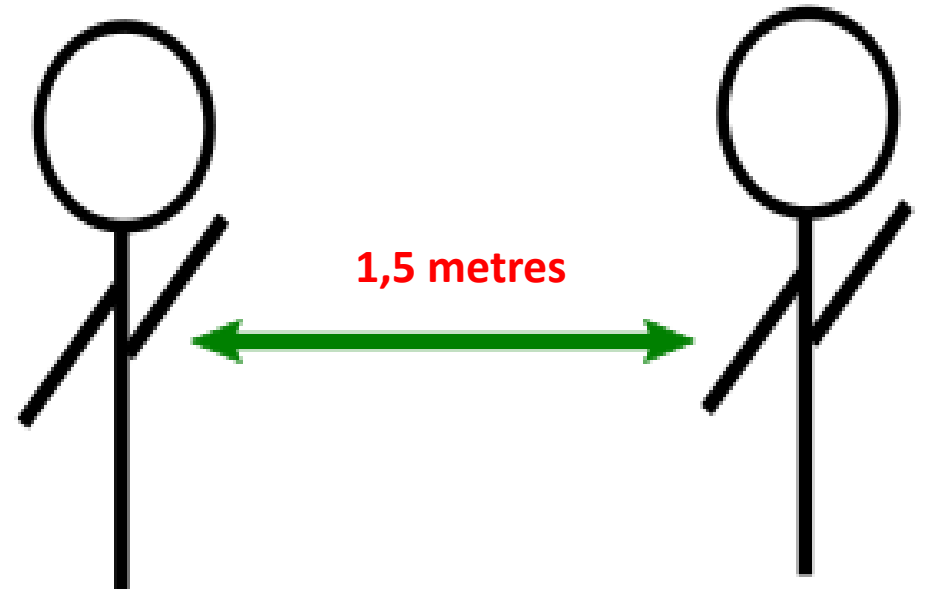


Le port du masque est une question controversée, mais récemment l'organisation mondiale de la santé recommande de porter des masques uniquement parce que les pays où des masques ont été portés depuis le début de l'infection semblent avoir eu moins de cas que les pays dans lesquels les masques ne sont pas utilisés.

Éviter les contacts proches

Maintenir une distance d'au moins 1,5 mètre avec les autres personnes, en particulier si elles toussent, éternuent ou ont de la fièvre.

Pourquoi ? Lorsqu'une personne infectée par un virus respiratoire, comme la COVID-19, tousse ou éternue, elle projette de petites gouttelettes contenant le virus. Si vous êtes trop près, vous pouvez inhaler le virus.



Éviter de se toucher les yeux, le nez et la bouche.

- Pourquoi ? Les mains sont en contact avec de nombreuses surfaces qui peuvent être contaminées par le virus. Si vous vous touchez les yeux, le nez ou la bouche, vous risquez d'être en contact avec le virus présent sur ces surfaces.
- Le virus peut vivre dans l'air pendant **3 heures**, jusqu'à **72 heures** (3 jours) sur des surfaces dures comme des poignées de porte ... jusqu'à **24 heures** sur des surfaces poreuses comme le carton.



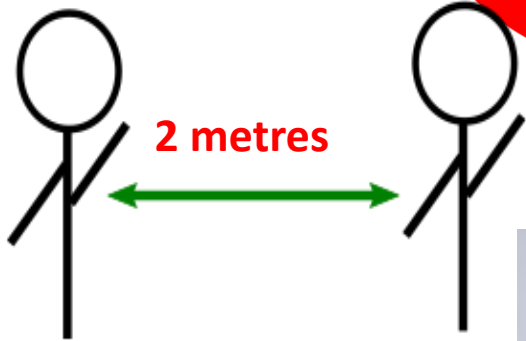
Porter des gants ?



- Ça peut aider mais ils peuvent devenir contaminés et si vous touchez votre visage avec des gants contaminés vous pourriez contracter le virus.
- Lavez-vous les mains après retirer les gants car s'ils sont contaminés vous pourriez contaminer vos mains en les retirant.
- Jeter les gants dans une poubelle fermée
- Video **Retrait d'un équipement de protection individuelle: Les gants** youtube

Dépôt des achats





- Sonner ou frapper la porte (**risque d'infection** – gants ou gel désinfectant) ou utiliser votre coude
- **Eloignez-vous de la porte** avant que la personne l'ouvre
- **Pas de poignée de mains** un bonjour poli avec un sourire est le plus que vous pouvez faire. Posez les achats, la personne les prendra elle-même
- **Se placer à au moins 2 mètres** de la personne à laquelle vous livrez les courses (même si vous portez un masque)
- Si cette personne peut rentrer les achats dans son appartement elle-même **poser le sac** et laisser la faire et attendez à la porte.
- Si la personne ne peut pas rentrer ses achats vous pouvez les déposer dans l'endroit qu'elle vous indique (peut-être sur une table ou une chaise de façon qu'elle n'est pas à soulever de poids lourds). Ressortez immédiatement (**risque d'infection** – gants ou gel désinfectant)

Paiement



Préférentiellement par chèque plutôt qu'en espèce. Paypal est une autre possibilité. Mais quelle que soit l'option que vous choisissez pensez à l'hygiène ; (**risque d'infection** – gants ou gel désinfectant)



Si vous ne
vous sentez
pas bien
Restez chez
vous

Symptômes d'infection:

fièvre,

fatigue,

toux sèche,

mal de gorge,

éternuements,

essoufflement



Ce n'est pas difficile mais il faut réfléchir avant de faire quelque action que ce soit.

En prenant soin de vous vous prenez soin des autres

