ENSTA BRETAGNE

INFORMATIONS COVID-19

GUIDE DES BONNES PRATIQUES

Maj avril 2022

VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES

essentiellement la toux, la fièvre (>38°), les maux de tête, des difficultés respiratoires, des maux de gorge, une perte de goût et de l'odorat et des courbatures

Quittez l'école et appliquez strictement les gestes barrières.
Contactez votre médecin et suivez ses directives *(date du test et durée de l'isolement)*
ou allez directement faire un test.

VOUS ÊTES UN CAS CONTACT

contact proche avec un cas positif sans mesure(s) de protection efficace (non masqué...)

Vous serez contacté par la CPAM.
Appliquez strictement les gestes barrières et faites un test (autotest, antigénique ou RT-PCR).
Si le test est négatif, vous n'avez pas à vous isoler.

SI VOTRE TEST EST POSITIF

Tout autotest ou test antigénique doit être confirmé par un test RT-PCR
Suivez les directives de la CPAM (durée d'isolement, date du test...)

QUI PRÉVENIR ?

sous réserve du secret médical

Prévenez l'ENSTA Bretagne :

- Bureau RH et Magalie Le Roi pour les personnels
- Cellule AcOr et Magalie Le Roi pour les élèves en FISE, Master et Mastère Spécialisé
- Secrétariat FIPA et Magalie Le Roi pour les apprenants en alternance

en précisant si vous êtes un cas symptomatique, un cas contact ou un cas positif et si vous résidez à la RDE pour les étudiants.

+ Prévenez l'ENSTA Bretagne du résultat de votre test et de votre retour sur le campus.

L'ISOLEMENT : QUAND REPRENDRE SES ACTIVITÉS ?

- Isolement : *voir au dos*
- Suivez les directives de votre médecin et/ou de la CPAM. Pour pouvoir reprendre votre activité, vous ne devez plus avoir de symptômes après la période d'isolement.

RETROUVEZ SUR L'INTRANET ENSTA BRETAGNE

le protocole sanitaire

Rendez-vous sur l'intranet (accès réservé) :
https://www.ensta-bretagne.fr/fr/coronavirus-covid-19-communication-interne

ou

bit.ly/intra_protocole_sanitaire

MINISTÈRE
DES SOLIDARITÉS
ET DE LA SANTÉ
Liberté
Égalité
Fraternité

tester
COVID-19
alerter
protéger
• LE BON CHOIX, C'EST DE FAIRE LES 3 •

LES RÈGLES D'ISOLEMENT

Je suis complètement vacciné ou j'ai moins de 12 ans*	Je ne suis pas vacciné ou pas complètement
JE SUIS POSITIF	
JE M'ISOLE PENDANT 7 JOURS Je peux réduire mon isolement **à 5 jours** si j'ai un test antigénique ou RT-PCR négatif **ET** si je n'ai plus de symptômes depuis 48h.	**JE M'ISOLE PENDANT 10 JOURS** Je peux réduire mon isolement **à 7 jours** si j'ai un test antigénique ou RT-PCR négatif **ET** si je n'ai plus de symptômes depuis 48h.
JE SUIS CAS CONTACT	
PAS D'ISOLEMENT Mais **j'applique strictement les gestes barrières.** **Je réalise un test antigénique ou RT-PCR ou un autotest** 2 jours après avoir appris que j'ai été en contact avec une personne testée positive. Si l'un de mes tests est **positif**, je deviens un cas et **je m'isole.****	

21/03/2022

* Pour les enfants de moins de 3 ans, se référer au protocole spécifique des Établissements d'Accueil du Jeune Enfant
** Si mon autotest ou mon test antigénique est positif, je dois confirmer le résultat par un test RT-PCR

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Santé publique France

COVID-19 tester alerter protéger

Je suis atteint par le coronavirus et je dois rester chez moi jusqu'à ma guérison.

En général, la guérison intervient en quelques jours avec du repos et, si besoin, avec un traitement contre la fièvre.

En attendant, quelles sont les précautions à prendre pour mes proches et moi ?

1 - JE SURVEILLE MON ÉTAT DE SANTÉ

- **Je prends ma température 2 fois par jour.**
- **Je peux prendre du paracétamol** pour faire baisser la fièvre, 3 fois par jour sans dépasser la dose maximale (3 grammes par jour pour un adulte).
- **Je ne dois pas prendre d'anti-inflammatoires** comme l'ibuprofène sans avis de mon médecin.
- **Si j'ai un traitement habituel, je ne l'arrête pas.** 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 donne des nouvelles à mes proches.**
- **Je téléphone à mon médecin si j'ai un doute sur l'évolution de ma maladie. Si j'ai des difficultés à respirer, j'appelle immédiatement le 15** (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).

2 - CHEZ MOI, JE PROTÈGE MON ENTOURAGE

- **J'évite les contacts** avec les autres personnes de la maison. Si possible, je ne les touche pas. Je ne les embrasse pas.
- **Je me tiens à plus de deux mètres de mes proches** et je limite mes échanges à moins de 15 minutes.
- **Je porte un masque chirurgical** en présence d'une personne dans une même pièce.
- **Je ne reçois pas à mon domicile** de personnes extérieures à mon foyer sauf des soignants ou des aidants.
- **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(e) dans ma chambre.
- **Je me lave les mains très souvent avec de l'eau et du savon** et je les sèche avec une serviette ou un essuie-main.
- **J'évite de me toucher les yeux, le nez, la bouche et le visage.**
- **J'utilise un mouchoir que je jette ensuite** si je tousse ou si je me mouche.
- **Je nettoie la salle de bains et les toilettes après les avoir utilisées** avec de l'eau de javel ou des produits désinfectants.
- **Je ne partage pas mes objets de tous les jours :** serviettes et gants de toilette, savon, couverts, assiettes, téléphone, etc.

CW-3065-001-2201

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Santé publique France

tester
COVID-19
alerter
protéger

3 - JE NETTOIE MON LOGEMENT RÉGULIÈREMENT

- **J'aère très régulièrement** les pièces dans lesquelles je vis en ouvrant les fenêtres (au moins 10 minutes chaque heure).
- **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. 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 ou plus,** 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, une serpillière... Je n'utilise pas l'aspirateur.
- **Après avoir fait le ménage, je me lave les mains et je les sèche.**

4 - J'ÉLIMINE MES DÉCHETS CONTAMINÉS OU QUI PEUVENT L'ÊTRE

- **J'utilise un sac plastique pour ordures ménagères, réservé à ces déchets.** Le sac doit être opaque, avoir un volume de 30 litres maximum, et se fermer avec des liens traditionnels ou coulissants.
- **Je garde ce sac dans la pièce où je vis.**
- **Je jette dans ce sac uniquement les masques, les mouchoirs à usage unique, les lingettes et tous les autres supports de nettoyage jetables utilisés.** Je ne fais pas de mélange avec les autres ordures ménagères.
- **Je ferme le sac lorsqu'il est presque plein et je le place dans un deuxième sac plastique identique,** que je ferme également.
- **Je ne touche plus à ce sac pendant 24 heures.** Passé ce délai, je l'élimine avec les ordures ménagères (et non pas avec les déchets recyclables comme les emballages, verre, végétaux...).
- **J'applique cette procédure jusqu'à la fin de mes symptômes respiratoires.**

5 - POUR M'ORGANISER TOUS LES JOURS

- **Si je suis seul(e), je demande à mes proches (famille, amis, voisins) de 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 une personne m'aide à mon domicile, elle et moi devons nous laver les matins très régulièrement et porter un masque.**

#Tous AntiCovid

Téléchargez l'application sur l'Apple Store et le Google Play.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS

0 800 130 000
(appel gratuit)

CW-3065-001-2201