



# GUIDE SANITAIRE DE LUTTE CONTRE LA COVID-19

*TOUTES LES RECOMMANDATIONS SUR LES MESURES  
SANITAIRES ET GESTES DE PROTECTION CONTRE LA  
COVID-19*



MINISTÈRE DE LA SANTÉ  
ET DE LA PRÉVENTION  
DIRECTION DE LA SANTÉ



# SOMMAIRE

- **JE SUIS SUJET CONTACT**
- **JE SUIS UN CAS CONFIRMÉ DE LA COVID-19**
- **LES MESURES BARRIÈRES POUR LES PERSONNES À RISQUES**
- **LES BESOINS À DOMICILE POUR LES PERSONNES EN ISOLEMENT**
- **LE LAVAGE DES MAINS**
- **COMMENT ENTRETENIR VOTRE ESPACE ?**
- **COMMENT ÉLIMINER MES DÉCHETS ?**

Tenez-vous au courant des dernières mesures sanitaires en vigueur en consultant le site de la Direction de la santé : <https://www.service-public.pf/dsp/covid-19/>



# JE SUIS SUJET CONTACT

## 1 J'ÉVALUE MON NIVEAU DE RISQUE

Mon risque de développer la covid-19 est élevé, si :

- J'ai eu un contact direct en face à face, à moins d'1 mètre avec un cas confirmé de la COVID-19 **sans mesures barrières, pendant plus de 15 minutes.**
- J'habite avec un cas confirmé de la COVID-19



## 2 SI JE SUIS UN SUJET CONTACT À RISQUE ÉLEVÉ

*Je renforce les mesures barrières en tout temps et en tout lieu pour ne pas contaminer mes proches.*

- Je m'isole pendant 10 jours minimum.
- Je limite mes contacts et mes déplacements.
- Les salariés et travailleurs indépendants peuvent demander une attestation d'isolement au BVS par mail ([secretariat.bvs@sante.gov.pf](mailto:secretariat.bvs@sante.gov.pf)) en précisant nom, prénoms, date de naissance et la date de début et fin d'isolement (10 jours à compter de la date de contact) afin de bénéficier de l'aide financière mise en place par le pays (RES ou DESETI)
- Si je suis obligé de travailler, je préviens mon employeur afin d'aménager mon poste de travail pour protéger mes collègues à titre préventif ou éventuellement pratiquer le télétravail.

## 3 JE SURVEILLE MON ÉTAT DE SANTÉ

*Au moindre symptôme (fièvre, sensation de fièvre, fatigue brutale, maux de tête, perte du goût ou de l'odorat, toux, maux de gorge, courbatures, gêne respiratoire ou diarrhées) :*

- Je vais rapidement me faire dépister dans un des centres de dépistage.
- Peu importe le résultat, je transmets mes résultats à mon médecin traitant.
- Pour conseil, je peux appeler la plateforme COVID 40 455 000.



EN CAS DE SIGNES DE GRAVITÉ (DIFFICULTÉS RESPIRATOIRES)  
J'APPELLE IMMÉDIATEMENT LE SAMU AU 15



<https://www.service-public.pf/dscovid-19/>



[directiondelasante.pf](https://www.facebook.com/directiondelasante.pf)



40 455 000

# JE SUIS UN CAS CONFIRMÉ DE LA COVID-19



Si j'ai été testé positif à la COVID-19: j'appelle mon médecin traitant et je m'isole de mon entourage pour éviter une propagation du virus et protéger mes proches.

## 1 JE M'ISOLE POUR PROTÉGER MON ENTOURAGE

- Je m'isole et j'évite tout contact pendant au moins 10 jours à partir de la date de prélèvement.
- Je contacte mon médecin traitant afin qu'il m'indique la conduite à tenir adaptée à mon état de santé.
- Un arrêt maladie me sera délivré par mon médecin traitant ou si je n'en ai pas, par un médecin de la plateforme covid-19.
- À la fin des 10 jours, si des symptômes persistent, l'isolement doit être prolongé. L'isolement est levé sous l'accord du médecin.

*NB : aucune attestation de fin d'isolement ne sera délivrée, l'arrêt maladie faisant foi.*

## 2 J'ADAPTE MA FAÇON DE VIVRE PENDANT AU MOINS 10 JOURS

- Je reste dans une pièce séparée et je ferme la porte. Si possible, j'utilise une salle de bain et des toilettes séparés.
- Je porte un **masque chirurgical** en présence d'une personne et lorsque je dois sortir de ma pièce.
- J'évite au maximum les contacts et je ne partage pas mes objets.
- Je me lave les mains très souvent avec de l'eau et du savon.
- J'aère ma chambre au maximum, au moins 3 fois par jour.
- Dans la mesure du possible, je nettoie la pièce où je suis isolé(e) quotidiennement.
- Je place mes déchets dans un sac plastique.

## 3 JE PRÉVIENS MON ENTOURAGE

- Je fais la liste de l'ensemble des personnes que j'ai vu de façon prolongée sans respect des gestes barrières dans les 48 heures avant l'apparition des symptômes.
- Je préviens ces personnes qu'elles sont sujets contact à risque élevé afin qu'elles suivent la conduite à tenir des personnes contacts (Fiche 1).

## 4 JE SURVEILLE MON ÉTAT DE SANTÉ

- Si mon état de santé évolue, je téléphone à mon médecin.
- Je n'arrête pas mon traitement habituel. En cas de doute, je téléphone à mon médecin.



**EN CAS DE SIGNES DE GRAVITÉ (DIFFICULTÉS RESPIRATOIRES)  
J'APPELLE IMMÉDIATEMENT LE SAMU AU 15**





# LES MESURES BARRIÈRES POUR LES PERSONNES À RISQUES

## LES PERSONNES À RISQUE DE FORME GRAVE DE LA COVID-19

- Personnes âgées de 65 ans et plus
- Personnes avec des antécédents cardiovasculaires
- Diabétiques non équilibrés ou présentant des complications
- Personnes ayant une pathologie chronique respiratoire
- Insuffisant rénaux chroniques dialysés
- Malades atteints de cancer évolutif
- Personnes présentant une obésité (IMC > 30)
- Personnes avec une immunodépression congénitale
- Malades atteints de cirrhose au stade B
- Personnes présentant un syndrome trépanocyttaire
- Femmes enceintes au 3e trimestre de grossesse

**1**

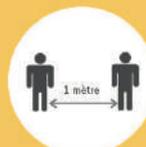
PORTEZ  
SYSTÉMATIQUEMENT UN  
PĀRURU VAHA



- Il doit couvrir le **nez, la bouche et le menton** ;
- Il doit être bien ajusté ;
- Lavez-vous les mains avant et après l'avoir utilisé ;
- Il ne doit pas être touché durant son utilisation ;
- Il doit être changé toutes les 4 heures ;
- S'il est en tissu, il doit être lavé après chaque utilisation ;
- Le port du masque ne dispense pas de respecter les mesures barrières. Il ne doit pas avoir de valves.

**2**

APPLIQUEZ UNE  
DISTANCIATION  
SOCIALE ET PHYSIQUE



- Limitez les déplacements en zone hautement fréquentée ;
- Évitez les contacts avec des personnes pouvant être contaminées ;
- Respectez une **distance physique d'au moins 1 mètre entre vous et les autres** (ou ayez une surface libre de 4 m<sup>2</sup>) autant à l'intérieur qu'à l'extérieur ;

**3**

VEILLEZ À VOTRE  
HYGIÈNE DES MAINS



- **LAVEZ-VOUS LES MAINS :**
  - **UNE FOIS TOUTES LES HEURES ;**



**PENDANT 30 SECONDES ;**



- **EN RESPECTANT LES 7 ÉTAPES ;**
- Séchez-vous les mains à l'aide d'une serviette propre à usage unique

### QUAND ?

- Avant de préparer les repas, de les servir et les consommer ;
- Avant de sortir de chez soi ;
- Après s'être mouché, avoir toussé ou éternué ;
- Après chaque sortie à l'extérieur.

**4**

RECEVOIR  
DES VISITES  
A DOMICILE



- Limitez les visites à celles strictement essentielles, évitez les visites d'enfants ou de personnes présentant des signes respiratoires ;
- Appliquez scrupuleusement les mesures barrières (hygiène de main et port du masque) et la distanciation physique (ne pas se serrer la main, se faire d'accolade ou se faire la bise) ;
- La pièce dans laquelle la personne reçoit un visiteur doit être aérée après son passage pendant au moins 15 minutes ;
- Favorisez les rencontres et activités en plein air.





# ÉTAPES DU LAVAGE SIMPLE DES MAINS

Sans bijoux, sur ongles  
courts sans vernis



1 Rincer les mains à l'eau



2 Recueillir au moins 1ml de savon



3 Étaler le savon paume contre paume



4 Frotter le dos de chaque main



5 Entrelacer les doigts et frictionner



6 Frotter tous les plis des doigts



7 Frotter la surface des pouces



8 Frotter les ongles contre la paume



9 Frictionner le tour du poignet



10 Rincer à l'eau sans toucher au robinet



11 Sécher avec un essuie-mains à usage unique



12 Refermer à l'aide de l'essuie-mains



13 Jeter l'essuie-mains dans une poubelle sans contact



Respecter une durée totale d'au moins 30 secondes





## lorsqu'un point d'eau n'est pas disponible

### DÉSINFECTION DES MAINS PAR FRICTION AVEC UNE SOLUTION HYDRO ALCOOLIQUE (SHA)



LES MAINS DOIVENT ÊTRE SECHES, PROPRES SANS SALISSURES ET SANS PRÉSENCE DE LIQUIDES BIOLOGIQUES



QUANTITÉ DE SOLUTION HYDRO ALCOOLIQUE (SHA) SUFFISANTE POUR FRICTIONNER LES MAINS :

**DOIT REMPLIR LE CREUX DE LA MAIN**

LE PORT DE BIJOUX EST PROSCRIT, LES ONGLES SONT COURTS ET SANS VERNIS.

La bonne dose permet de répartir le produit sur les mains et les poignets et de réaliser les 7 étapes de la Friction Hydro-Alcoolique (FHA) jusqu'à séchage complet.

## 7 ÉTAPES 30 SECONDES DE FRICTION



1



2



3



4



5



6



7





# COMMENT ENTREtenir VOTRE ESPACE ?



## Aération de l'espace de vie

- Votre espace doit être régulièrement aéré, au moins 10 à 15 minutes 3 fois par jour

## Le nettoyage

- Nettoyez les surfaces et les sols au moins une fois par jour
- Il est important d'insister sur les surfaces que vous touchez régulièrement (poignées de porte, interrupteurs) et les sanitaires



- Le ménage doit être réalisé avec un produit détergent désinfectant virucide efficace contre le Sars-CoV2 (norme : EN 14 476)
- Il n'est pas recommandé d'utiliser un balai ou un aspirateur, car ils vont faire voler les poussières qui peuvent contenir du virus

Réalisez une hygiène des mains avant et après la procédure d'entretien de votre espace



## La procédure d'entretien :



- Additionnez le produit détergent désinfectant à l'eau selon les recommandations de dilution du fabricant
- Nettoyez, désinfectez le sol avec la serpillière, ou le bandeau de lavage en terminant par le sol des sanitaires
- La serpillière ou le bandeau de lavage doit être jeté(e) (si à usage unique) ou lavé(e) en machine (si réutilisable)
- Désinfectez le matériel de ménage après chaque utilisation





# LES BESOINS À DOMICILE POUR LES PERSONNES EN ISOLEMENT



**Demandez à vos proches (famille, amis, voisins...) de vous livrer :**

- Vos médicaments
- Vos courses
- Vos repas



**Si vous pouvez, faites-vous livrer par un coursier :**

- Évitez les commandes trop fréquentes pour éviter le risque d'infection

\*certains magasins et pharmacies proposent un service direct de livraison, nous vous invitons à vous renseigner via les réseaux sociaux ou par vos proches



**Si une personne vous aide à votre domicile :**

- Assurez-vous qu'elle se lave les mains très souvent
- Assurez-vous qu'elle porte un masque quand elle se trouve près de vous
- Portez un masque également pour éviter la transmission du virus



**LES PERSONNES QUI DOIVENT VOUS AIDER DOIVENT ÊTRE LIMITÉES AU NOMBRE DE 2 ET ÊTRE TOUJOURS LES MÊMES**





# COMMENT ÉLIMINER MES DÉCHETS ?



- Vos déchets sont à éliminer dans votre poubelle qui sera munie d'un sac de taille adaptée ;

- La poubelle doit être vidée régulièrement



- Le sac doit être fermé avant de quitter votre espace et déposé dans les conteneurs prévus en respectant les filières de tri

- Un geste d'hygiène des mains doit être effectué après avoir manipulé les déchets





# LES GESTES BARRIÈRES



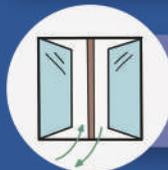
Lavez-vous régulièrement les mains à l'eau et au savon. Lorsqu'un point d'eau n'est pas disponible, utilisez une solution hydro-alcoolique.

Portez correctement votre masque en veillant bien à toujours couvrir votre nez, votre bouche et votre menton.



Respectez une distance d'au moins 1 mètre avec les autres.

Saluez-vous à distance et évitez les contacts physiques.



Aérez les pièces le plus souvent possible, au moins 10 minutes 3 fois par jour.

Nettoyez fréquemment les surfaces et les objets du quotidien.

