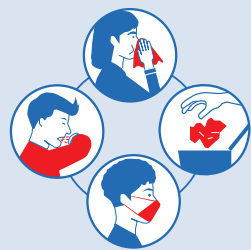


CORONAVIRUS (COVID-19)

LES 10 RÉGLES D'OR POUR LE MAINTIEN DE LA CAPACITÉ OPÉRATIONNELLE FACE AU CORONAVIRUS



1 LA RÈGLE DE NON-DISPERSION

Toute personne respecte les gestes barrières : je tousse, j'éternue dans mon coude ou dans un mouchoir jetable que je jette immédiatement à la poubelle. Je me mouche dans un mouchoir jetable que je jette immédiatement à la poubelle. Je masque mon nez et mon visage autant que possible et obligatoirement si j'ai des signes d'infection.

2 LA RÈGLE DU 1 MÈTRE AU MOINS

Quelle que soit l'activité, quel que soit le lieu, je respecte cette distance (une longueur de bras) dans toutes les directions (« la bulle d'au moins 1 mètre ») ; y compris pour la course à pied, le sport en salle, l'OS, le tir, ... Ce qui exclut TOUT sport collectif ou sport avec contact (boxe, lutte, TIOR). PO individuel seulement, départs échelonnés. A l'ordinaire, comme en chambre, au quartier comme en campagne, je respecte cette règle.



3 LA RÈGLE DU NON FACE A FACE

Tout échange verbal se fait à plus d'un mètre l'un de l'autre, tout échange verbal en face à face ne dure pas plus de 15mn, la salle d'instruction ou de réunion est organisée en 1 place sur 2 - 1 rangée sur 2 ou 1 place sur 2 - en quinconce.



4 LA RÈGLE DE L'HYGIÈNE DES MAINS

Lavage des mains à l'eau et au savon, séchage avec un essuie-tout ou une serviette ou un torchon PERSONNEL (propre-sec-changé), sans toucher quoique ce soit (pantalon du treillis, poignée de porte, ...). Le SHA même bien utilisé ne fonctionne pas sur des mains sales. L'eau javellisée (solution d'hypochlorite de sodium à 0,05 %) peut être utilisée mais doit être renouvelée tous les jours : décrochage des mains à l'eau > désinfection des mains à l'eau javellisée > séchage.



Le lavage des mains est fréquent et au moins : avant et après les repas, avant et après le passage aux toilettes, avant et après une séance d'instruction, après s'être mouché.



5 LA RÈGLE DE L'HYGIÈNE CORPORELLE GÉNÉRALE

Douche ou toilette quotidienne à l'eau et au savon. Gant et serviette PERSONNELS, lavés régulièrement à 60°.



6 LA RÈGLE DE L'HYGIÈNE COLLECTIVE

TIG idéalement 2 fois par jour, y compris les sanitaires. Les malades en isolement s'occupent des TIG de leur zone avec du matériel dédié.



7 LA RÈGLE DU NON PARTAGE

Elle s'applique à tous et pour tout : de la brosse à dent aux chaussures en passant par la serviette, les cigarettes, la bouteille d'eau, les couverts, le repas même la RICR, le casque au tir, les BAB, le casque de transmission : « ce qui est à moi, reste à moi et pour mon seul usage » ; « ce qui est à la collectivité et qui m'est confié, reste à moi tant que je ne l'ai pas nettoyé et désinfecté ».



8 LA RÈGLE DU DÉPISTAGE DU SUJET À RISQUE

Chaque militaire présentant des symptômes évocateurs de la maladie a le devoir de se signaler au plus tôt à son supérieur direct.

Une évaluation simple de dépistage actif est réalisée quotidiennement par l'autorité hiérarchique ET une vigilance permanente de l'apparition des symptômes est maintenue.



9 LA RÈGLE DE L'ISOLEMENT DU MALADE

Toute personne présentant des symptômes d'infection respiratoire haute doit être considérée comme suspecte de COVID-19 et isolée conformément aux recommandations du SSA, jusqu'à preuve du contraire ou jusqu'à guérison totale. L'antenne médicale de rattachement doit en être informée dans les meilleurs délais.

Cette règle est valable à domicile (en PCA) comme pour le personnel hébergé au sein d'une emprise militaire.



10 LA RÈGLE DE L'AIR FRAIS

Privilégier les activités à l'air libre, aérer les pièces 15 minutes 3 fois par jour ; instructions ou réunion en salle fenêtres ouvertes et porte fermée.