

# PROTOCOLE SANITAIRE

STAGIAIRES ENSA



**#Tous  
AntiCovid**

Nous observons que le nombre de cas positifs est, pour beaucoup, issus avant le confinement de réunions entre amis et actuellement des cercles familiaux. Il est impératif de rester vigilant face à l'épidémie de la Covid-19. C'est de l'engagement de chacun d'entre nous que dépend la santé de tous.

Sur le site du Gouvernement, vous pouvez trouver les informations essentielles sur la crise de la Covid-19 en France :

Site du gouvernement :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

Un numéro vert répond à vos questions sur le Coronavirus COVID-19 en permanence 24h/24 et 7j/7 : 0 800 130 000

*Attention, la plateforme téléphonique et le compte WhatsApp ne dispensent pas de conseils médicaux.*



Nous incitons fortement les stagiaires à s'inscrire sur l'application **TousAntiCovid** afin de faciliter la traçabilité des sujets contact.



#### Comportement sanitaire avant votre stage :

Afin de ne pas mettre en péril votre formation, il vous est fortement recommandé, pendant les 15 jours précédant votre venue en stage, de redoubler de vigilance quant aux contacts possiblement contaminants (sans masque, à moins de 2m, pendant plus de 15min).

**CONDUITE A TENIR EN CAS DE CONTACT AVEC UNE PERSONNE TESTEE COVID+ :** Pour rappel, vous êtes cas contact quand vous avez passé plus de 15 minutes, à moins de 2m sans masque avec une personne Covid+



#### A PROPOS DES TESTS :

Les tests antigéniques, pouvant être réalisés en pharmacie, sont nettement moins fiables que les tests PCR réalisés dans les laboratoires de ville. Devant un test antigénique négatif, il vous sera demandé en complément de faire un test PCR, beaucoup plus fiable.

Actuellement, il est évident que les laboratoires sont saturés et que chaque jour les files d'attente se rallongent mais il n'y a pas d'autre alternative.

## COMMENT SE TRANSMET LA COVID 19?

La maladie se transmet par ce qu'on appelle les gouttelettes : il s'agit de sécrétions invisibles qui sont projetées lors d'une discussion, d'éternuements ou en toussant. Les postillons correspondent aux gouttelettes visibles, mais la plupart des gouttelettes ne le sont pas.

Un contact étroit avec une personne malade est le principal mode de transmission de la maladie : notamment lorsqu'on habite ou travaille avec elle, qu'on a un contact direct à moins de deux mètres lors d'une discussion, d'une toux ou d'un éternuement, sans mesures de protection.

Si vous présentez un des symptômes suivant :

- Fièvre ou la sensation de fièvre (frissons, chaud-froid)
- Toux
- Maux de tête, courbatures
- Fatigue inhabituelle
- Perte brutale de l'odorat (sans obstruction nasale), une disparition totale du goût
- Diarrhée
- Difficultés respiratoires

- ⇒ Vous ne venez pas en stage, vous restez confiné à domicile
- ⇒ Vous appelez un médecin (médecin traitant, téléconsultation)
- ⇒ Si votre état de santé se dégrade, **vous contactez le 15** ou vous envoyez un message au numéro d'urgence pour les sourds et malentendants **114**.

## INFORMATION DU MEDECIN DE L'ENSA

« Bonjour,

Suite aux confinements, votre entraînement a été mis à mal et vous venez de le reprendre en mode intensif. En dehors du risque de blessure évidente quand on reprend trop vite et trop fort, je veux ici vous faire part de notre inquiétude quant au risque d'un entraînement trop intense chez les sujets qui ont été atteints.

Plusieurs possibilités s'offrent à vous :

- Vous n'avez eu aucun symptôme, vous pouvez quand même avoir eu la maladie sans le savoir et l'avoir transmise ou pas,
- Vous n'avez actuellement aucun symptôme, mais vous pouvez être malade sans le savoir et contagieux
- Vous êtes malade et là tout entraînement est à proscrire,
- Vous avez été malade, atteints soit d'une forme modérée soit d'une forme graves avec atteinte pulmonaire et ou cardiaque, et vous êtes actuellement en pleine forme vous considérant comme guéri. Et bien nous pensons qu'il pourrait y avoir un risque dans ce cas précis à reprendre un entraînement trop intense, ne sachant pas encore si des séquelles de la maladie sont possibles.

En attendant, je vous recommande d'être prudent, et de consulter si vous présentez un essoufflement anormal, une douleur thoracique ou une fatigue intense inhabituelle.

Bon stage dans le respect des mesures barrières ».

**Dr POPOFF Sonia**

## FORMULAIRE DE RENSEIGNEMENT COVID-19



CE FORMULAIRE EST A REMPLIR, VIA LE LIEN WEB QUE VOUS ALLEZ RECEVOIR,  
**5 JOURS PRECISEMENT AVANT VOTRE RENTREE STAGE, NI AVANT, NI APRES.**  
SI VOUS NE L'ENVOYEZ PAS AU DELAI INDIQUE, VOUS NE SEREZ PAS ADMIS EN STAGE SUR CETTE PERIODE LA.

L'intérêt de ce document est de sécuriser la cohabitation de tous au sein des sites de formation. Nous vous demandons de la remplir 5 jours avant votre venue, afin de nous permettre d'analyser le statut COVID de chaque personne juste avant le début du stage.

Pour respecter au plus près la confidentialité, seuls les personnels médicaux de l'ENSA sont habilités à prendre connaissance du contenu de votre fiche.

Si, dans les 15 jours précédant votre venue, vous avez été :

- cas contact
- testé positif
- symptomatique

Vous devez **IMPERATIVEMENT** contacter le service médical au 06 87 90 48 20, 5 jours avant votre venue en stage (du lundi au vendredi entre 09h et 17h, si nous ne sommes pas joignables, laissez un message et nous vous rappellerons).

## GESTES BARRIERES

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
- Porter un masque chirurgical ou en tissu de catégorie 1 quand la distance de deux mètres ne peut pas être respectée
- Respecter une distance d'au moins deux mètres avec les autres
- Limiter au maximum ses contacts sociaux (6 maximum)
- Eviter de se toucher le visage
- Aérer les pièces le plus souvent possible, au minimum quelques minutes toutes les heures
- Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades
- Utiliser les outils numériques (TousAntiCovid)

## PORT DU MASQUE

Pour votre stage, l'ENSA vous demande de prévoir des masques chirurgicaux jetables, en nombre suffisant pour toute la durée de votre stage, à savoir ainsi que du gel hydro-alcoolique.

= 3 masques par jour	sachant qu'un masque doit être changé toutes les 4 heures
= 21 masques par semaine	

Si vous êtes dans l'incapacité d'acheter des masques jetables en quantité suffisante, vous êtes autorisés à utiliser des masques tissus pendant votre stage. Le lavage de ces masques tissus est à votre charge.

Seuls masques tissus autorisés sont les masques industriels de catégorie 1 - UNS 1.





Les masques doivent être portés systématiquement dans tous les espaces clos :

- dans les salles de cours, y compris quand on est assis
- même lorsqu'une distanciation physique de deux mètres est respectée.




Ref. Guide de rentrée sportive - Ministère des Sports

### LE MASQUE EST OBLIGATOIRE





- pour les déambulations dans l'établissement
- lorsque vous être en contact avec d'autres personnes
- dans les bureaux
- au self
- dans les salles de cours

Consignes d'entretien		
	MASQUE JETABLE	MASQUE TISSU LAVABLE
DUREE D'EFFICACITE	 <p>4h max</p> <p>Si votre masque est humide, le jeter et en prendre un nouveau</p>	 <p>4h max</p> <p>Mettre le masque dans un sachet type Ziplock pour le laver en rentrant chez vous</p>
ENTRETIEN	 <p>Jeter le masque dans le sac poubelle prévu à cet effet à la sortie de l'établissement</p>	 <p>60°</p> <p>Se référer au protocole d'entretien du masque</p>




### Comment mettre son masque

	1. Bien se laver les mains
	2. Mettre les élastiques derrière les oreilles ou nouer les lacets derrière la tête et le cou
	3. Pincer le bord rigide au niveau du nez, s'il y en a un, abaisser le masque en dessous du menton et ne plus le toucher

## Comment retirer son masque

	1. Se laver les mains
	2. Enlever le masque en ne touchant que les élastiques ou les lacets
	3. Après utilisation le jeter dans une poubelle prévue à cet effet ou le stocker dans un sac plastique en vue de le laver
	4. Se laver les mains à nouveau

## Gestes à éviter

	Eviter de le toucher et de le déplacer
	Ne pas mettre le masque dans votre poche ou dans votre sac après l'avoir porté
	Ne jamais mettre le masque en position d'attente sur le front ou le menton

## CONSIGNES DE CIRCULATION DANS LE BATIMENT

Veillez à respecter les consignes de distanciation sociale ainsi que **le sens de circulation** mis en place au sein de l'établissement.

Nous vous rappelons l'importance de restreindre les regroupements au sein de l'établissement, notamment lors des pauses café et pauses cigarette.

Au niveau des escaliers, veillez à respecter le sens de circulation et à rester sur la gauche des escaliers en montant et en descendant. Des flèches sont marquées au sol pour vous guider. L'accès des ascenseurs est limité à deux personnes par cabine.

### Au niveau de l'entrée de l'ENSA

1. Se laver les mains
2. Positionner son masque

### Au niveau de la sortie de l'ENSA

1. Jeter son masque jetable dans la poubelle prévue à cet effet à la sortie de l'établissement ou ranger son masque tissu dans un sac plastique personnel en vue de le laver
3. Se laver les mains

### RESTAURATION

Il convient de garder le masque dans l'espace de restauration, de l'arrivée à la sortie, ainsi que pendant les déplacements, à l'exception de la prise du repas à table. Il est recommandé de s'installer en quinconce (pas de face à face) ».

*Ref. Guide de rentrée sportive - Ministère des Sports*

Vous êtes invités à vous laver les mains à l'entrée du self et avant de toucher les distributeurs de boissons et les carafes d'eau.

Si vous ne souhaitez pas utiliser les carafes d'eau, vous pouvez venir avec votre gourde personnelle.

## SALLES DE COURS

Le port du masque est obligatoire pour tous dans les salles de cours, y compris pour les intervenants et les entraîneurs.

Les formateurs doivent veiller à ce que les stagiaires limitent leurs déplacements. Ils sont en charge d'aérer régulièrement la pièce. La salle est nettoyée une fois en début de journée.

## DEPLACEMENTS COLLECTIFS

Les règles de distanciation physique s'appliquent au transport, notamment dans les véhicules de l'ENSA.

Les personnes âgées de plus de 6 ans doivent porter un masque dans tous les véhicules de l'ENSM.

## CHAMBRES :

Vous logerez en chambres doubles.

Le masque est obligatoire dans les chambres.

Aucun rassemblement n'est toléré dans les chambres.

Utiliser le linge de lit à disposition et mettre en place taie d'oreiller, drap de dessous et housse de couette

**Toute infraction à ces règles peut entraîner  
votre renvoi du stage**

**Pour les sites externalisés (remontées  
mécaniques, refuges, transports), le port du  
masque est obligatoire.  
Vous veillerez à vous conformer aux règles et  
recommandations en vigueur.**

# ENSA

## PLAN CIRCULATION RDC

