

Précautions covid

Trois voies de transmission possibles (lexique)

Voie de transmission "fomites"

Contamination par contact avec un objet contaminé. Cette voie de contamination n'est pas confirmée scientifiquement pour le SARS-CoV-2. Mais la couper limite la saturation du système de santé par d'autres maladies manuportées ainsi évitées (gastro, etc).

- ▶ **se laver les mains régulièrement** (idéalement eau + savon, à défaut gel hydroalcoolique)
- ▶ une visière permet d'éviter de se toucher les muqueuses régulièrement
- ▶ le nettoyage systématique des surfaces n'est pas recommandé car trop lourd et risquerait de créer une fatigue sanitaire au détriment d'autres mesures collectives plus efficaces (voir slides suivants).

Voie de transmission "gouttelettes"

Contamination par gouttelettes (ou postillons) : ce sont de grosses gouttes de salive pleines de virus qui sont éjectées lors de la respiration. Leur quantité augmente avec le volume de la voix. La trajectoire des gouttelettes (balistique) est une parabole, les gouttelettes tombent au sol dans les 2m. Cette voie de contamination n'est pas confirmée scientifiquement pour le SARS-CoV-2.

- ▶ les **masques tissus et chirurgicaux** protègent dans les deux sens
- ▶ une visière augmente la protection du masque pour les contacts rapprochés et pour les yeux mais ne s'y substitue pas
- ▶ équipements de protection collective : petit plexiglas frontal (attention à la rétention d'aérosols)

Voie de transmission "airborne"

Les *aérosols* sont des microparticules de virus entouré de mucus qui sont si petites qu'elles restent en suspension dans l'air jusqu'à plusieurs heures (pensez à de la fumée de cigarettes qui serait invisible). Elles contiennent moins de virus que les gouttelettes, mais la durée d'exposition compense largement. C'est par cette voie que se produisent les évènements de super-contamination (clusters). Cette voie de transmission est majeure pour le SARS-CoV-2.

La comparaison avec la fumée de cigarette est très bonne, il y a 2 façons de sentir la fumée : à proximité immédiate d'un·e fumeur·e (dans le cône de dispersion de la fumée) ou dans une pièce non ventilée où un·e fumeu·se est passé·e. Ainsi c'est la pièce qui devient contaminante.

#CovidIsAirborne

Voie de transmission "airborne" : mesures de protection

- ▶ Équipements de protection individuelle : **masques FFP2 et FFP3.**
- ▶ Équipements de protection collective :
 - ▶ **aération des locaux** (mesure de CO2, ouverture des fenêtres, VMC)
 - ▶ **filtration de l'air (HEPA)**

#CovidIsAirborne

Masques

Si vous n'avez pas les moyens de vous en procurer des masques FFP2/3 :

- ▶ les masques en tissus ne filtrent pas les aérosols. Les masques chirurgicaux filtrent plutôt bien mais ne sont pas étanches (ouvertures sur les côtés). Vous pouvez augmenter leur étanchéité :
 - ▶ en mettant un masque en tissus par dessus le masque chirurgical pour le plaquer sur le visage.
 - ▶ si votre visage est assez fin, en nouant les elastiques en mode "knot & tuck", voir par exemple la vidéo <https://www.youtube.com/watch?v=GzTAZDsNBe0>
 - ▶ en regardant du côté des "mask brace".
- ▶ Vous pouvez exiger que l'université fournisse des masques FFP2/3 de qualité gratuitement.

#CovidIsAirborne

Présentiel

- ▶ **port du masque**, idéalement FFP2/3 (à défaut chirurgical scellé).
- ▶ **distanciation** : se répartir au maximum dans la salle.
- ▶ **aération** : dans les endroits confinés (amphis, salles de TP, etc), à défaut de filtration dimensionnée :
 - ▶ mesure permanente de CO2
 - ▶ **on aère de façon traversante** (courant d'air) de sorte à ne pas dépasser 700 ppm (objectif atteignable tant en amphi A qu'en salles TP, si on ouvre les salles en face)
 - ▶ si le taux dépasse 1000 ppm, on quitte la salle
- ▶ une menace invisible fait rarement le poids face au confort, assurez-vous d'être à l'aise sous un courant d'air pour ne pas être tenté-e de fermer, **habiliez-vous chaudement** :
 - ▶ collants et sous-vêtements chauds (type sport d'hiver)
 - ▶ bonnet
 - ▶ gants fins permettant de prendre des notes et taper au clavier

Transports en commun

- ▶ portez un **masque FFP2/3** (ou chirurgical serré à défaut)
- ▶ vous pouvez essayer d'**ouvrir les fenêtres**, mais préparez-vous à garder votre calme et sens de la conciliation car les discussions peuvent devenir rugueuses
- ▶ la pause méridienne entre le matin distancié et l'après-midi présentiel est courte, et il peut-être tentant de manger dans les transports : **ne mangez-pas dans les transports** car cela implique enlever son masque dans un endroit confiné, la pire situation possible.

Distanciel

Afin d'éviter la déprime (tant que possible) :

- ▶ **sortez** prendre l'air régulièrement, levez-vous entre les cours, buvez régulièrement
- ▶ s'il fait beau, exposez votre peau au soleil, retrousssez vos manches (production de vitamine D), d'autant plus longtemps que votre peau est sombre (carences hivernales)
- ▶ **entraidez-vous** dès que l'occasion se présente (cf TP solidaritiel)
- ▶ si vous avez des difficultés, parlez-en autour de vous et/ou à l'équipe pédagogique, pensez au FSDIE social

Grèventiel

- ▶ plus il fait froid, plus c'est difficile d'aérer.
- ▶ une façon de limiter la quantité d'aérosols est l'amélioration de la ventilation automatique (VMC double flux) et l'installation de filtres HEPA (technologie relativement peu chère : un ventilateur souffle dans un filtre qu'il faut changer tous les 6 mois).
- ▶ mais ça a un prix et le gouvernement s'obstine à taire la transmission par aérosols, démontrée scientifiquement depuis plus de deux ans et demie. Accepter la transmission aérosol comme centrale implique reconnaître que l'école, les cantines et les lieux de production collectives sont des zones majeures de contamination.
- ▶ va falloir se battre si on veut pas continuer à mourir en masse.

Réutilisation des masques

Les masques FFP2/3 et chirurgicaux s'humidifient si on les porte trop longtemps, il vaut mieux en avoir plusieurs et les changer. Ils peuvent être réutilisés car le virus est détruit au bout d'un certain temps, ça ne sert à rien de se ruiner. Une procédure simple à mettre en oeuvre pour assurer la rotation des masques est expliquée sur la page :

<https://www.adioscorona.org/questions-reponses/2020-10-01-pollution-masque-chirurgical-plusieurs-fois-porter-utiliser-mer-ocean.html>

(le site est assez bien documenté concernant les mesures de protection individuelles, faible sur les mesures de protection collectives, pourtant prioritaires)