

# PROCOLE DE PREVENTION -COVID 19

## BLISS YOGA HOME

**Nous sommes confrontés à une situation inédite qui nécessite de prendre un ensemble de mesures qui permettront la reprise des activités au studio BLISS YOGA HOME**

**Processus Opérationnel à mettre en place**

Mesures d'organisation	
<b>Respect des Gestes Barrières</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se saluer vous à distance,</li> <li>• Lavage approfondi et fréquent des mains à l'eau et au savon liquide, à minima <b>en début de journée, à chaque changement de tâche, et toutes les 2 heures</b>, après contact imprévu avec d'autres personnes ou port d'objets récemment manipulés par d'autres personnes, avec essuie-main en papier à usage unique. Se laver les mains avant de boire, manger et fumer ; si les mains sont visiblement propres, en utilisant une solution hydroalcoolique.</li> <li>• Eviter de vous toucher la bouche et le nez</li> <li>• Surveiller l'apparition de symptômes suspects</li> <li>• Signaler immédiatement l'apparition de symptômes,</li> <li>• Tousser ou éternuer dans notre coude et utiliser des mouchoirs jetables,</li> <li>• Participer aux bons gestes de nettoyage et désinfection des surfaces</li> <li>• Respecter la distanciation minimale de 1 mètre au minimum avec mes collègues lors de mes déplacements, et dans les secteurs exigus (ex : couloir), attendre le passage de la personne engagée avant de se déplacer</li> </ul>
<b>Mesures d'hygiène</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mise à disposition de gel hydroalcoolique</li> <li>• Mise à disposition d'essuie-main</li> <li>• Mise à disposition de poubelles pour recueillir les papiers usagés + EPI (essuie-main, masques) : évacuation par double ensachage.</li> <li>• Mise à disposition des lingettes</li> <li>• Mise à disposition de spray désinfectant</li> <li>• Mise à disposition de gants</li> </ul>
<b>Nettoyage et désinfection</b>	<p><b><u>Nettoyage et désinfection tous les jours :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toutes les poignées</li> <li>• Tous les interrupteurs,</li> <li>• Salle de pratique</li> <li>• Vestiaires</li> <li>• Zone d'accueil...</li> <li>• Mise en place d'un plan de nettoyage et d'un registre de suivi de nettoyage (date...)</li> <li>• Aérer les espaces de travail 15 minutes toutes les 3 heures : la salle de pratique peut être aérée entre deux cours, durant la pause déjeuner etc.</li> <li>• Maintenance et nettoyage régulier des filtres de la climatisation</li> </ul>

<b>Affichage / information</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Affichage de l'ensemble des mesures d'hygiène applicables dans tous les locaux et dès l'accès au Centre de Formation</li> <li>• Information auprès des pratiquants</li> </ul>
<b>Mesures d'organisation</b>	
<b>Personnel à risque</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Information des pratiquant sur le fait que "les personnels à risque élevé selon le Haut Comité de Santé Publique : les personnes vulnérables présentant un risque de développer une forme grave d'infection au virus SARS-CoV-2 dont la liste a été définie par le décret n°2020-521 du 5 mai 2020 sont les personnes :</li> <li>- Âgées de 65 ans et plus ;</li> <li>- Ayant des antécédents (ATCD) cardiovasculaires : hypertension artérielle compliquée (avec complications cardiaques, rénales et vasculo-cérébrales), ATCD d'accident vasculaire cérébral ou de coronaropathie, de chirurgie cardiaque, insuffisance cardiaque stade NYHA III ou IV ;</li> <li>- Ayant un diabète non équilibré ou présentant des complications ;</li> <li>- Présentant une pathologie chronique respiratoire susceptible de décompenser lors d'une infection virale : (broncho pneumopathie obstructive, asthme sévère, fibrose pulmonaire, syndrome d'apnées du sommeil, mucoviscidose notamment) ;</li> <li>- Présentant une insuffisance rénale chronique dialysée ;</li> <li>- Atteintes de cancer évolutif sous traitement (hors hormonothérapie) ;</li> <li>- Présentant une obésité (indice de masse corporelle (IMC) &gt; 30 kgm<sup>2</sup>) ;</li> <li>- Atteintes d'une immunodépression congénitale ou acquise : médicamenteuse : chimiothérapie anti cancéreuse, traitement immunosuppresseur, biothérapie et/ou corticothérapie à dose immunosuppressive ; infection à VIH non contrôlée ou avec des CD4 &lt; 200/mm<sup>3</sup> ; <ul style="list-style-type: none"> <li>• consécutive à une greffe d'organe solide ou de cellules souches hématopoïétiques ;</li> <li>• liée à une hémopathie maligne en cours de traitement ;</li> <li>• atteintes de cirrhose au stade B du score de Child Pugh au moins ; présentant un syndrome drépanocytaire majeur ou ayant un antécédent de splénectomie ;</li> </ul> </li> <li>- étant au troisième trimestre de la grossesse.</li> </ul>

<p><b>Reprise sportive recommandations sanitaires</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recommandations sanitaires à la reprise sportive post-confinement lié à l'épidémie de Covid-19 :             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Pour les personnes ayant contracté le Covid-19</b> (test RT-PCR positif et/ou images spécifiques au scanner thoracique et/ou symptomatologie évocatrice d'une atteinte par le Covid-19), une consultation médicale s'impose avant la reprise afin de s'assurer de l'absence de contre-indication à reprendre la pratique sportive. C'est le médecin qui autorise la reprise sportive et qui en fixe les modalités adaptées à l'état de santé du sportif.</li> <li>2. <b>Pour les personnes contact d'un cas confirmé</b>, pas de reprise d'activité sportive avant 14 jours ; une consultation n'est pas nécessaire ensuite si pas de symptôme développé pendant ces 14 jours.</li> <li>3. <b>Pour les personnes pour lesquelles l'activité physique a été très modérée</b> durant le confinement et/ou présentant une pathologie chronique, il est conseillé de consulter un médecin avant la reprise ou le démarrage d'une activité sportive.</li> <li>4. <b>Pour tous les sportifs</b>, il est recommandé une reprise progressive de l'activité sportive afin de limiter les risques d'accident, notamment musculaire ou articulaire, La reprise d'activité physique doit être progressive en durée et intensité afin de réadapter le corps à l'effort (cœur, muscles, tendons...) sans oublier l'hydratation habituelle lors de l'effort.</li> </ol> </li> </ul>
<p><b>Mesures d'organisation</b></p>	
<p><b>Protections individuelles</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Port de masque à disposition dans le studio : le port du masque pourra être mis par le professeur au moment de l'accueil au studio et si les règles de distanciation ne peuvent pas être respectées.</li> <li>• Port de gants à disposition des pratiquants et professeurs</li> </ul>
<p><b>Référent COVID</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Désignation du Référent COVID pour le studio</li> <li>• Organiser le suivi de la mise en place de l'ensemble de ces mesures</li> <li>• Organisation des rappels de consignes aux différents groupes</li> </ul>
<p><b>Professeur</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Envoyer le protocole de prévention avec les consignes COVID à chaque professeur</li> <li>• Organisation régulière d'un point de synthèse entre professeurs et responsables du studio sur les difficultés éprouvées par chacun au cours des séances, ce qui inclut notamment le bon respect des consignes par les pratiquants et les difficultés relationnelles induites par les mesures imposées.</li> </ul>
<p><b>Matériel</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En cas de mise à disposition de matériel, l'entretien du matériel utilisé sera à effectuer avant et après chaque utilisation avec un détergent/désinfectant. Si cela est correctement effectué, il n'y a pas besoin de porter des gants à usage unique.</li> </ul>

<b>Accès au studio</b>	<p><b>Rappel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Privilégier un transport individuel (vélo, voiture...)</li> <li>• Si possible, éviter le covoiturage. A défaut, le chauffeur et une personne à l'arrière</li> <li>• Transport en commun : port du masque obligatoire, respect de la distance minimale de 1m et <b>lavage des mains obligatoire à l'arrivée au Studio</b></li> </ul> <p>L'accès au studio pourra être refusé à toute personne présentant des symptômes de maladie, en particulier toux, température...</p>
<b>Accès / sorties à la salle de pratique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laisser les portes des pièces ouvertes autant que possible notamment lors des arrivées et des sorties au studio.</li> <li>• Sensibilisation aux nouvelles règles d'hygiène à toutes personnes entrant au studio</li> <li>• Gestion des flux et rappel de l'utilisation des protections mises à disposition si les mesures de distanciation ne pouvaient être respectées.</li> <li>• <b>Ne pas rentrer dans le studio si la porte est fermée</b></li> <li>• <b>La zone d'accueil sera limitée au strict minimum</b> : pas d'accès à la cafetière, à la bombonne d'eau et à la théière. Venir avec sa bouteille d'eau personnalisée.</li> <li>• <b>L'accès au vestiaire est interdit</b> : venir directement en tenue en studio.</li> <li>• Respecter les consignes et le marquage définis dans le studio à savoir notamment :</li> <li>• <b>Début de cours</b> : remplissage de la salle de cours de l'arrière vers l'avant (premières arrivées se placeront à l'arrière, les suivantes au milieu et les dernières devant).</li> <li>• <b>Placer son tapis dans la zone définie</b></li> <li>• <b>Fin de cours</b> : les personnes positionnées devant quitteront le studio en premier (au maximum 3 personnes à la fois) et ainsi de suite... <b>Se laver les mains avant de sortir du studio.</b></li> </ul>
<b>Mesures d'organisation</b>	

### Déroulement des cours

- Information lors de la reprise sur l'ensemble des gestes barrières et consignes définies
- Signature de la version actualisée du plan de prévention
- Rappel des consignes quotidiennement aux professeurs et stagiaires
- **Réouverture progressive des cours au studio**
- **Adaptation des horaires des cours** pour permettre le nettoyage entre 2 cours
- Aménagement de la salle de pratique de manière à respecter une distance d'au moins un mètre entre les pratiquants et le professeur en utilisant du matériel (soit environ 4 m<sup>2</sup> par apprenant, à l'exception de ceux placés contre un mur, une fenêtre) : utilisation de marquages au sol.
- Définition d'un nombre de personne en salle de cours : **10 personnes maximum**
- **Mise en place des cours à distance** : redéfinition du planning des cours (équilibre présentiel / distanciel)
- **Aucune mise à disposition de matériel dans la salle de cours** : venir avec son tapis, son matériel pour permettre le respect des gestes barrières.
- Pas d'organisation pour le moment de journées portes ouvertes

**Consignes en cas de contamination**

1. **Mettre en sécurité de la personnes concernée** (et les personnes présentes) en lui demandant de regagner son domicile avec un masque et lui demander d'appeler son médecin traitant – appeler le 15 si les symptômes sont graves.
2. Informer des autres personnes d'un cas possible d'infection afin qu'ils soient vigilants à l'apparition éventuelle de symptômes et qu'ils restent à domicile si c'est le cas. Il n'y a pas lieu de faire un suivi particulier des cas contacts

Le coronavirus pouvant probablement survivre de quelques heures à quelques jours sur des surfaces sèches, en cas de contamination, les mesures suivantes devront être prises :

- équipement des personnes en charge du nettoyage des sols et surfaces avec port d'une blouse à usage unique et de gants de ménage (le port d'un masque de protection respiratoire n'est pas nécessaire du fait de l'absence d'aérosolisation par les sols et surfaces)
- entretien des sols, privilégier une stratégie de lavage-désinfection humide de sorte que :
  - les sols et surfaces soient nettoyés avec un bandeau de lavage à usage unique imprégné d'un produit détergent
  - les sols et surfaces soient ensuite rincés à l'eau du réseau d'eau potable avec un autre bandeau de lavage à usage unique
  - un temps de séchage suffisant de ces sols et surfaces soit laissé
  - les sols et surfaces doivent être désinfectés avec de l'eau de javel diluée avec un bandeau de lavage à usage unique différent des deux précédents
- les déchets produits par la personne contaminée suivent la filière d'élimination classique.

**NOM :**

**PRENOM :**

**Certifie avoir pris connaissance des consignes définies dans ce document**

**DATE :**

**SIGNATURE :**