



# Retour à la maison

## Liste de contrôle du COVID-19 pour les employés de première ligne

Les employés de première ligne qui reviennent de leur lieu de travail sont encouragés à prendre les mesures suivantes pour se protéger et protéger les membres de leur famille pendant la crise du COVID-19.

### Immédiatement après être retourné à la maison:

- 1. Enlevez vos chaussures et vos vêtements d'extérieur près de l'entrée de votre maison pour éviter de contaminer les zones environnantes. Il serait utile de garder un panier près de l'entrée pour y mettre vos vêtements sales. **Faites attention à ne pas vous toucher le visage.** Si vous portez un masque ou un couvre-visage, ne le retirez pas avant de vous être lavé les mains pour éviter la propagation de germes sur votre visage.
- 2. Placez votre sac, votre téléphone portable et autres effets personnels qui pourraient être contaminés dans un espace désigné près de l'entrée de votre maison.
- 3. Lavez-vous soigneusement les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes.
- 4. Si vous portez un masque ou un couvre-visage, vous pouvez maintenant le retirer. Lavez-vous les mains une deuxième fois après avoir touché le masque souillé.
- 5. Prenez une douche avant tout contact étroit avec les autres membres de votre famille.
- 6. N'oubliez pas que votre téléphone portable et d'autres appareils électroniques peuvent être contaminés. Suivez les instructions du fabricant pour désinfecter ces appareils avant de les utiliser dans votre maison.



### Directives supplémentaires:

- Nettoyez quotidiennement tous les objets et surfaces avec lesquels vous êtes constamment en contact dans votre maison avec des désinfectants homologués par l'EPA.
- Les vêtements sales doivent être lavés au réglage d'eau le plus chaud approprié.
- Si possible portez des gants à usage unique lorsque vous manipulez du linge sale et d'autres articles contaminés.
- Pour plus d'informations sur la prévention des expositions, visitez: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html>
- Les travailleurs de première ligne et les membres de vos familles doivent se laver les mains régulièrement tout au long de la journée et éviter de se toucher le visage avec des mains non lavées au travail et à la maison. Les moments clés pour se laver les mains comprennent:
  - Après s'être mouché, avoir toussé ou éternué
  - Après l'utilisation des toilettes
  - Avant de manger ou faire la cuisine
  - Après avoir été en contact avec des personnes, animaux ou surfaces constamment touchées