



# Plan de protection COVID-19

---

## Mise en place des mesures de protection dans les procédures de qualification des métiers horloger et microtechnique

### TABLE DES MATIÈRES

---

<b>1.</b>	<b>Introduction .....</b>	<b>2</b>
1.1.	Exigences légales .....	2
1.2.	Information et instruction .....	3
1.2.1.	Affichage.....	3
1.2.2.	Information .....	3
1.2.3.	Instruction .....	4
1.3.	Principaux modes de transmission du coronavirus.....	4
1.4.	Mise en œuvre de mesures : principes de base .....	5
1.4.1.	Types de mesures .....	5
1.4.2.	Ordre de priorité des mesures .....	6
<b>2.</b>	<b>Protection contre le coronavirus .....</b>	<b>7</b>
2.1.	Principes de protection contre la transmission .....	7
2.2.	Mesures de protection.....	10
2.2.1.	Arrivée dans le bâtiment (vestiaires).....	10
2.2.2.	Salle pour les entretiens professionnels .....	10
2.2.3.	Bureau technique .....	10
2.2.4.	Atelier .....	11
2.2.5.	Pauses (local de pause / cafétéria / réfectoire).....	12
2.2.6.	Restaurant d'entreprise / de centre de formation.....	12
2.2.7.	Départ du bâtiment (vestiaires) .....	13
<b>3.</b>	<b>Gestes de d'hygiène .....</b>	<b>14</b>
3.1.	Lavage des mains à l'eau.....	14
3.2.	Désinfection des mains au gel hydroalcoolique.....	17
3.3.	Mettre et retirer un masque d'hygiène .....	19
<b>4.</b>	<b>Liste de contrôle .....</b>	<b>23</b>



## 1. Introduction

Le présent document traite des mesures de protection à mettre en œuvre contre la propagation du coronavirus dans les ateliers, afin d'assurer la protection des candidats et apprentis, des formateurs et des experts.

Le but est de pouvoir achever la formation de pratique professionnelle, ainsi que la participation aux examens finaux dans les meilleures conditions possibles. Pour éviter au maximum la propagation du coronavirus, il est impératif de respecter strictement les mesures contenues dans ce document.

### 1.1. Exigences légales

Selon l'ordonnance 2 COVID-19 du Conseil fédéral, version du 11.05.2020, les établissements de formation sont fermés. Toutefois, l'autorité cantonale compétente peut déroger à cette interdiction si les conditions cumulatives posées à l'art. 7 de cette ordonnance sont remplies, à savoir :

- Un intérêt public prépondérant le justifie.
- L'établissement de formation, l'organisateur ou l'exploitant présente un plan de protection incluant les mesures de prévention suivantes :
  - Mesures visant à exclure les personnes malades ou qui se sentent malades,
  - Mesures de protection des personnes vulnérables,
  - Mesures d'information des personnes présentes sur les mesures de protection générales telles que l'hygiène des mains, l'éloignement social ou les règles d'hygiène à respecter en cas de toux ou de rhume,
  - Adaptation des locaux permettant de respecter les recommandations de l'OFSP en matière d'hygiène et d'éloignement social.

**Note :**

*Le présent document contient les mesures vous permettant de respecter les exigences formulées ci-dessus. Veuillez joindre ce document avec votre demande de dérogation à l'autorité cantonale compétente.*

Les exigences légales relatives à la protection de la santé et la prévention des accidents, contenues dans la loi sur le travail (LTr), la loi sur l'assurance accidents (LAA), l'ordonnance 5 de la loi sur le travail (OLT5 « Protection des jeunes travailleurs »), doivent également être respectées.

**Note**

*La mise en œuvre des exigences légales sont contenues dans la solution de branche N°28 « Sécurité au travail et protection de la santé dans les industries horlogère et microtechnique » et dans son manuel d'application.*

## 1.2. Information et instruction

### 1.2.1. Affichage

Le responsable du site doit apposer l'affiche de l'OFSP « Voici comment nous protéger », à tous les endroits où se trouvent des personnes.



### 1.2.2. Information

Le responsable du site doit s'assurer que tous les formateurs et experts présents dans ses locaux et ateliers soient informés, par une personne qualifiée<sup>1</sup>, sur les points suivants :

- 1.3 Modes de transmission du coronavirus.
- 1.4 Méthode STOP.
- 2.1 Principes de protection contre la transmission.
- 2.2 Mesures de protection.

A leur tour, les formateurs et/ou les experts doivent informer tous les candidats et apprentis, sous leur responsabilité, sur ces mêmes points.

Cette information doit obligatoirement être dispensée avant le début de la procédure de qualification ou au plus tard au début du 1<sup>er</sup> jour de reprise des formations.

<sup>1</sup> Personne qualifiée = Personne disposant des connaissances nécessaires pour former d'autres personnes.



### 1.2.3. Instruction

Le responsable du site doit s'assurer que tous les formateurs et experts présents dans ses locaux et ateliers soient instruits, par une personne qualifiée, sur les points:

- 3.1 Lavage des mains à l'eau.
- 3.2 Désinfection des mains au gel hydroalcoolique.
- 3.3 Mettre et retirer un masque d'hygiène.

Ensuite, les formateurs et/ou les experts doivent instruire tous les candidats et apprentis, sous leur responsabilité, sur ces mêmes-points.

Cette instruction doit obligatoirement être dispensée avant le début de la procédure de qualification ou au début du 1<sup>er</sup> jour de reprise des formations.

### 1.3. Principaux modes de transmission du coronavirus<sup>2</sup>

Les trois principaux modes de transmission du coronavirus :

1. Lors de contacts étroits et prolongés  
Quand on se tient à moins de 2 mètres d'une personne malade.
2. Par gouttelettes  
Si une personne malade tousse ou éternue, les virus peuvent atteindre directement les muqueuses du nez, de la bouche ou des yeux d'autres personnes.
3. Via les mains  
Les gouttelettes contagieuses expulsées lors de toux ou d'éternuements se retrouvent sur les mains. Les virus peuvent aussi se trouver sur une surface que l'on touche. Ils atteignent la bouche, le nez ou les yeux quand on les touche.

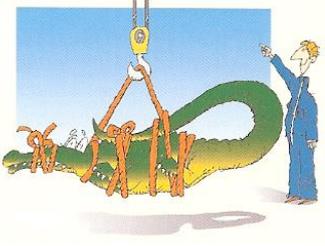
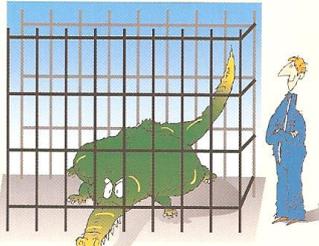
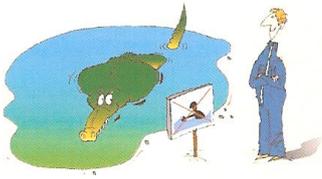
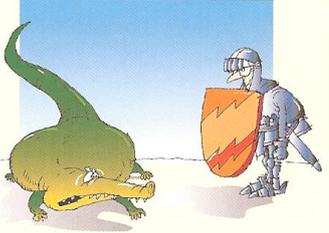
---

<sup>2</sup> Source : OFSP

## 1.4. Mise en œuvre de mesures : principes de base

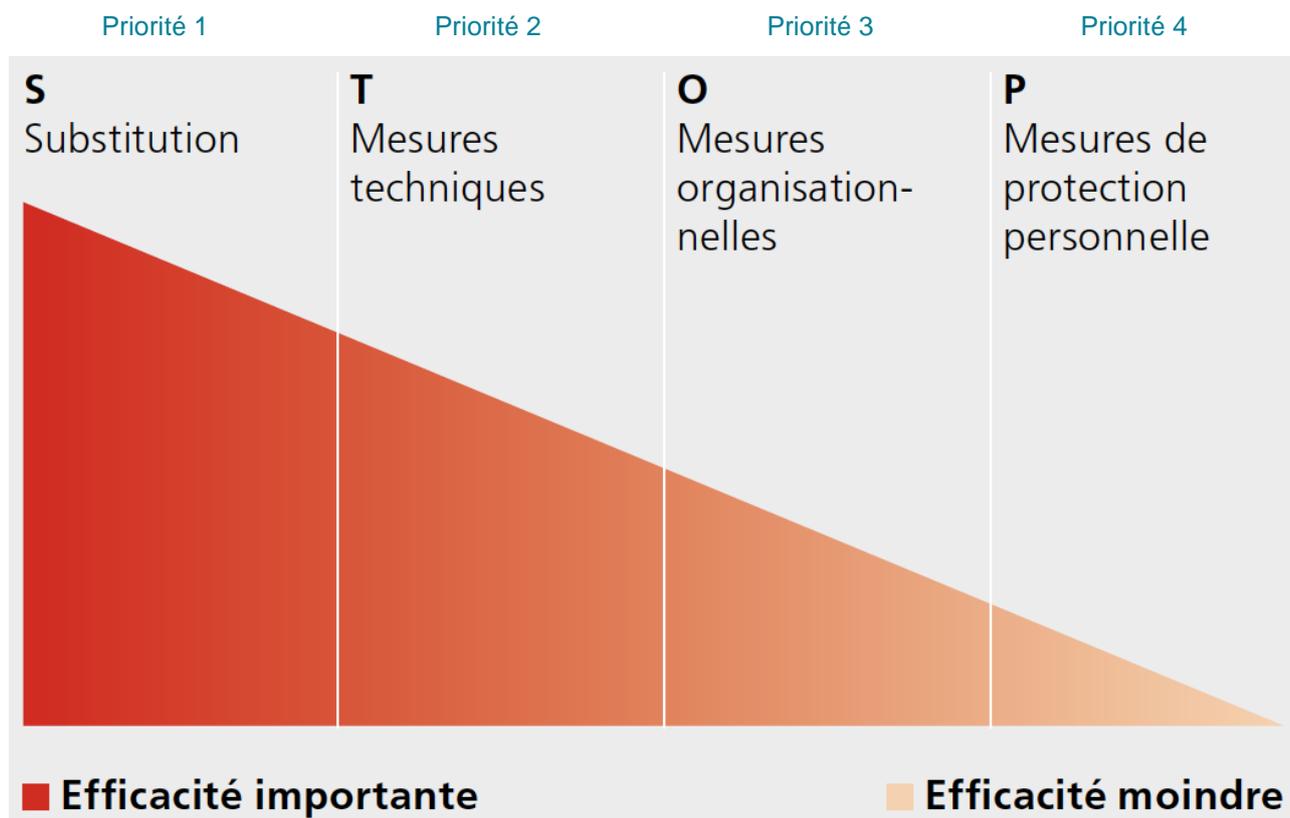
### 1.4.1. Types de mesures

Lorsque les dangers ont été listés, les risques identifiés, il convient de mettre en œuvre des mesures de protection et de prévention pour éliminer les risques présents, ou les réduire au plus bas niveau. La méthode STOP permet de prioriser la mise en place des mesures.

Priorité	Abbr.	Type de mesure	Explication	
<b>Priorité 1</b>	<b>S</b>	Mesures de substitution	<p>Substituer (ou éliminer) le danger:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Remplacer les substances, les installations ou encore les processus dangereux, par d'autres qui ne le sont pas et/ou moins.</li> <li>- Mettre le télétravail en place.</li> </ul>	
<b>Priorité 2</b>	<b>T</b>	Mesures techniques	<p>Protection collectives contre le danger:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Confiner le danger par des moyens sûrs.</li> <li>- Installer des parois en plexiglas.</li> </ul>	
<b>Priorité 3</b>	<b>O</b>	Mesures organisationnelles	<p>Définir le fonctionnement et les règles:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Définir les responsabilités règles, tâches, former et instruire régulièrement le personnel, effectuer la maintenance, et contrôler.</li> <li>- Échelonner les heures de présence du personnel.</li> </ul>	
<b>Priorité 4</b>	<b>P</b>	Mesures personnelles	<p>Équipements de protection individuelle:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porter des EPI adéquats et/ou prendre les mesures d'hygiène du travail.</li> <li>- Mise à disposition de gel hydroalcoolique.</li> </ul>	

### 1.4.2. Ordre de priorité des mesures

L'ordre de priorité des mesures, **S** -> **T** -> **O** -> **P**, doit impérativement être respecté. Les mesures de priorité 1 (mesures de substitution) sont d'une efficacité plus importante que des mesures de priorité 2 (mesures techniques), et ainsi de suite. Ainsi, il est important de traiter des mesures à prendre en respectant cet ordre-là. On passe aux mesures priorité inférieur uniquement si les mesures priorité supérieur sont inefficaces ou insuffisantes. Les mesures personnelles ne doivent être mises en place, que si aucune autre mesure n'est possible, ou en complément d'autres mesures.



La Convention patronale a édité un document pour la mise en œuvre de mesures pour se protéger du coronavirus, selon le principe STOP. Il est intitulé « *Dispositions spéciales coronavirus* ».

## 2. Protection contre le coronavirus

### 2.1. Principes de protection contre la transmission

Il existe sept principes fondamentaux pour prévenir la transmission du virus. L'application de ces principes doit être garantie dans tous les cas. Ces principes sont :

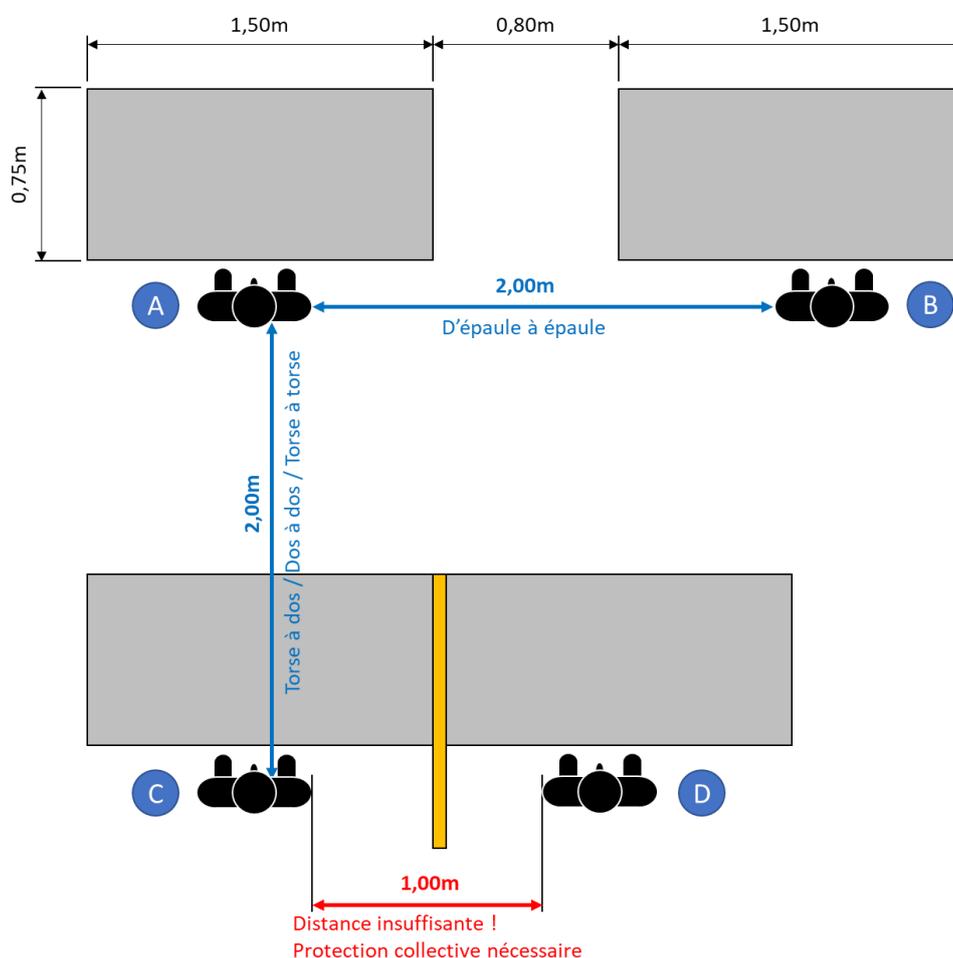
#### 1. Respecter la distance de protection entre les personnes

La transmission lors de contacts étroits ou par gouttelettes peut être évitée en gardant une distance d'au moins 2 mètres. C'est pourquoi il est important de ne pas entrer en contact physique (pas de poignées de mains, pas d'accolades, ni d'embrassades).

##### Note :

En fonction de la configuration de l'atelier et de l'emplacement des personnes dans cet espace, les 2 mètres de séparation doivent être interprétés de la manière suivante : de côté «d'épaule à épaule», à l'arrière «de dos à dos», et à l'avant «de torse à dos».

Dans l'illustration ci-dessous, nous avons 4 places de travail identiques, avec une personne à chaque place de travail. La distance de 2 mètres entre les personnes A et B, A et C, ainsi que B et C est respectée. Par conséquent, aucune autre mesure de distanciation sociale n'est nécessaire. En raison de la configuration de l'atelier, la distance minimale de 2 mètres entre les personnes C et D ne peut pas être tenue. Dans ce cas, l'installation d'une protection collective (rectangle orange) est nécessaire.





- Respecter la distance de protection minimum de 2 mètres entre les personnes. Si cela n'est pas possible, installer une protection collective (par ex. vitre ou paroi en plexiglas).
- Apposer des marquages au sol pour délimiter la distance de protection de minimum 2 mètres. Ou poser des barrières physiques (par ex. avec du ruban de balisage).
- Organiser le travail de façon à diminuer le nombre de personnes simultanément présentes dans l'atelier. Par exemple, en travaillant en plusieurs équipes successives, ou en échelonnant les horaires de travail.
- En cas de réunion, en plus du respect de la distance sociale, il faut que la salle accueillant les candidats et apprentis ait une surface d'au minimum de 4m<sup>2</sup> par personne. Soit, par exemple, 24m<sup>2</sup> au minimum pour 6 personnes.
- Tenir à disposition des masques d'hygiène et exiger des candidats et apprentis, des experts et/ou des formateurs qu'ils les portent en cas de symptômes grippaux ou si, pendant plus de 15 minutes, la distance de protection minimale ne peut pas être maintenue.
- Éviter de prendre les transports publics pour vous rendre au travail ou à l'école, en particulier aux heures de pointe. Sinon, garder la distance de protection minimale de 2 mètres autant que possible. En cas d'affluence, porter un masque d'hygiène (masque de type chirurgical).

## **2. Éternuer et tousser dans le creux du coude**

- Afin d'éviter la propagation de gouttelettes vers un interlocuteur, il faut éternuer ou tousser dans le creux du coude, ou dans un mouchoir en papier.

## **3. Se moucher dans un mouchoir à usage unique**

- Lors d'un écoulement nasal, utilisez un mouchoir en papier et le mettre immédiatement dans une poubelle munie d'un couvercle.

### **Note :**

*Pour éviter le contact du couvercle de la poubelle avec les mains, il est préférable d'utiliser des poubelles pouvant ouvrir le couvercle avec le pied.*

## **4. Préserver une bonne hygiène des mains**

Pour prévenir la transmission par les mains, il est important d'observer une bonne hygiène des mains, en se les lavant soigneusement et régulièrement.

- Se laver les mains doit se faire plusieurs fois par jour à l'eau chaude et au savon pendant 30 secondes puis de les sécher (serviettes jetables).

### **Note**

*Le lavage des mains doit se faire lors l'arrivée et du départ dans les locaux, avant de boire/manger, après s'être mouché, avoir toussé ou éternué, avoir pris les transports en commun, être allé aux toilettes, et après toute manipulation d'un masque (tout type de masque).*



## **5. Assurer la propreté des locaux et désinfecter les surfaces de contact**

Pour limiter au maximum la propagation du virus, il est important de :

- Nettoyer les locaux, de manière accrue, avec des produits d'entretien courants.
- Vider les poubelles quotidiennement et effectuer les travaux de nettoyage, si possible, durant les heures creuses.
- Désinfecter souvent les surfaces de contact touchées par plusieurs personnes (poignées de porte, claviers, banquettes, appareils à boissons, boutons d'ascenseur, mains courantes, etc.).
- Aérer souvent les locaux, typiquement 4 fois par jour pendant au moins 10 minutes. Ou aérer 5 min. avant la séance, puis 5 min. toutes les demi-heures.

### **Note**

*Si le local, l'atelier est équipé d'un système à air conditionné, il doit être en fonction, avec évacuation totale vers l'extérieur (pas de réinjection de l'air épuré dans les locaux). Il est important de renouveler l'air du local régulièrement pour évacuer les particules pouvant rester en suspension dans l'air ambiant.*

## **6. Protéger les personnes vulnérables**

Le coronavirus peut être particulièrement dangereux pour les personnes de plus de 65 ans et celles souffrant déjà d'une maladie comme l'hypertension artérielle, le diabète, les maladies cardio-vasculaires, les maladies chroniques des voies respiratoires, une faiblesse immunitaire due à une maladie ou à une thérapie, ou le cancer. Les femmes enceintes et les jeunes ne sont pas considérés comme des personnes vulnérables à risque.

- Porter une vigilance accrue sur l'application des règles de protection par les personnes vulnérables.
- Mettre en place une zone de travail clairement définie avec une distance de 2 mètres par rapport aux autres personnes.
- Ne pas autoriser le contact physique avec les autres personnes présentes à moins de 2 mètres, même avec un masque d'hygiène.

## **7. Garder éloignées les personnes malades**

Il faut éviter que les personnes malades en infectent d'autres.

- Ces personnes doivent rester à la maison et porter un masque pour sortir (visite médecin, courses).
- Renvoyer immédiatement à domicile les personnes qui présentent des symptômes grippaux (fièvre, toux) à leur arrivée.
- La personne malade doit :
  - appeler un médecin ou un centre de dépistage (cas urgents : n° 144).
  - avertir son employeur.
  - rentrer chez elle de suite, en portant un masque, si les symptômes se manifestent au travail.
  - rester chez elle, jusqu'à 8 jours après la disparition des symptômes.



## 2.2. Mesures de protection

### 2.2.1. Arrivée dans le bâtiment (vestiaires)

- Se diriger au vestiaire de manière individuelle.
- Déposer les effets personnels dans le casier dédié.
- Se laver les mains à l'eau chaude et au savon, ou se les désinfecter avec une solution hydroalcoolique.
- Revêtir la tenue de travail ordinaire.
- Respecter la distance de protection minimum de 2 mètres entre les personnes.
- Respecter la surface minimum de 4 m<sup>2</sup> / personne.

**Note**

*Si les règles de distance et de surface ne peuvent pas être respectées en raison du nombre de personnes, organiser les arrivées de façon que ces règles soient respectées.*

### 2.2.2. Salle pour les entretiens professionnels

- Aérer pendant 10 min. avant la séance, puis 5 min. toutes les demi-heures.
- S'assurer que les canaux de communication fonctionnent.
- Limiter la durée de la séance autant que possible.
- Respecter la distance de protection minimum de 2 mètres entre les personnes.
- Respecter la surface minimum de 4 m<sup>2</sup> / personne.
- Après la séance, nettoyer les tables avec un produit de nettoyage ou de l'alcool.
- Aérer pendant 10 min. après la séance.

### 2.2.3. Bureau technique

- Aérer pendant 10 min. avant l'arrivée des candidats et apprentis, puis 5 min. toutes les demi-heures.
- S'assurer que les canaux de communication fonctionnent.

**Note**

*Vu les changements d'organisation occasionnés par les mesures de protection mises en œuvre, il est important de s'assurer que les canaux de communication habituels soient toujours fonctionnels. Il s'agit notamment, de vérifier les procédures et systèmes d'alerte pour les premiers secours, ou pour les cas d'urgence.*

- Respecter la distance de protection minimum de 2 mètres entre les personnes. Si cela n'est pas possible, installer une protection collective (par ex. vitre ou paroi en plexiglas).
- Respecter la surface minimum de 4 m<sup>2</sup> / personne.
- Aérer pendant 10 min. après le départ des candidats et apprentis.
- Nettoyer les places de travail avec un produit de nettoyage ou de l'alcool.



#### 2.2.4. Atelier

- Aérer pendant 10 min. avant l'arrivée des candidats et apprentis, puis 5 min. toutes les demi-heures. Ou faire fonctionner la ventilation mécanique en permanence, et diriger l'air vicié vers l'extérieur.
- S'assurer que les canaux de communication fonctionnent.
- Respecter la distance de protection minimum de 2 mètres entre les personnes. Si cela n'est pas possible, installer une protection collective (par ex. vitre ou paroi en plexiglas).
- Installer des marquages au sol pour aider à tenir les distances.
- Veiller à ce que chaque candidat et apprenti dispose de ses instruments de mesures et outils personnels. Dans le cas où des instruments ou outils devaient être partagés par les candidats et apprentis, nettoyer les avec de l'alcool, ou avec des lingettes désinfectantes, avant et après les avoir utilisés.

##### **Attention**

*Tous les revêtements ne supportent pas le nettoyage à l'alcool. Vérifier avant le nettoyage que le produit utilisé soit approprié.*

- Organiser la distribution des fournitures et/ou de la matière brute aux candidats et apprentis, de manière à garantir le respect de la distance et de la surface de protection.
- Organiser la distribution des outils, outillages et instruments de mesures communs aux candidats et apprentis, de manière à garantir le respect de la distance et de la surface de protection.
- Nettoyer les pièces finies à l'alcool, ou avec un produit approprié, avant que les candidats et apprentis ne les redonnent aux experts/formateurs.
- Organiser la réception des pièces finies en retour, par les candidats et apprentis, de manière à garantir le respect de la distance et de la surface de protection.
- Nettoyer les outils, outillages et instruments de mesures communs à l'alcool, ou avec un produit approprié, avant que les candidats et apprentis ne les redonnent aux experts/formateurs.
- Organiser la réception des outils, outillages et instruments de mesures communs en retour, par les candidats et apprentis, de manière à garantir le respect de la distance et de la surface de protection.
- Aérer pendant 10 min., après le départ des candidats et apprentis.
- Nettoyer les places de travail avec un produit de nettoyage ou de l'alcool.



### 2.2.5. Pauses (local de pause / cafétéria / réfectoire)

- Organiser les pauses en veillant à maintenir la distance de protection entre les personnes.
- Organiser des tournus par équipes pour éviter l'attroupement au moment des repas.
- Installer des marquages au sol pour aider à tenir les distances au comptoir de service.
- Limiter le nombre de places disponibles (indicatif : minimum 4 m<sup>2</sup> par place).
- Aérer souvent, toutes les 30 minutes aux heures des repas. Si air conditionné ou ventilation mécanique : doit être en fonction en continu, avec évacuation totale vers l'extérieur (pas de réinjection de l'air épuré dans les locaux).
- Personnel de service : installer des vitres / plastiques transparents entre eux et les clients là où une distance de 2 mètres ne peut pas être maintenue.
- Au distributeur de boissons : garder la distance entre les utilisateurs. Au besoin, installer des marquages au sol.
- Si les candidats, apprentis, formateurs et experts apportent leurs propres vaisselles et ustensiles, leur rappeler de bien laver la vaisselle avant et après chaque utilisation, avec un détergeant ou du savon.

### 2.2.6. Restaurant d'entreprise / de centre de formation

Dans le cas où l'entreprise ou le centre de formation disposerait d'un restaurant ou d'une cantine, des mesures particulières sont à mettre en œuvre.

- Un plan de protection spécifique doit être établi par écrit.

**Note :**

*Utiliser ou s'inspirer du modèle mis à disposition par Gastro Suisse.*

<https://www.gastrosuisse.ch/fr/portail-de-la-branche/informations-sur-la-branche/informations-covid-19/plan-de-protection-de-la-branche-sous-covid-19/>

- Cependant, il n'est pas nécessaire de tenir une liste des convives, ni d'en limiter le nombre à 4 par table.
- La cantine / le restaurant ne servira des repas qu'aux personnes travaillant dans l'entreprise / le centre de formation.
- Si l'exploitation de la cantine est confiée à un tiers, c'est à lui d'établir le plan de protection et de discuter des interfaces avec l'entreprise / le centre de formation.

**Note :**

*Les réfectoires et lieux de pause sans débit desservi ne sont pas concernés ; on y observera les mêmes règles que dans les autres parties de l'entreprise.*



### 2.2.7. Départ du bâtiment (vestiaires)

- Se diriger au vestiaire de manière individuelle.
- Retirer la tenue de travail ordinaire et les placer dans un sac individuel et personnel.
- Se laver les mains à l'eau chaude et au savon, ou se les désinfecter avec une solution hydroalcoolique.
- Reprendre les effets personnels dans le casier dédié et s'habiller.
- Respecter la distance de protection minimum de 2 mètres entre les personnes.
- Respecter la surface minimum de 4 m<sup>2</sup> / personne.

**Note**

*Si les règles de distance et de surface ne peuvent pas être respectées en raison du nombre de personnes, organiser les départs de façon que ces règles soient respectées.*

- Sortir du bâtiment séparément. Si possible, organiser des flux d'entrée et de sortie différents. Éviter l'utilisation de l'ascenseur.



### 3. Gestes de d'hygiène

#### 3.1. Lavage des mains à l'eau<sup>3</sup>

Afin d'avoir une hygiène des mains optimale, le lavage doit s'appliquer sur toute la surface de la main.

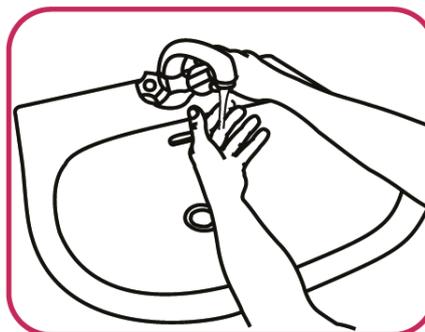
Un lavage des mains optimal doit durer 30 secondes au minimum.

---

1. Enlever tous les bijoux (bracelets, bagues, etc.).

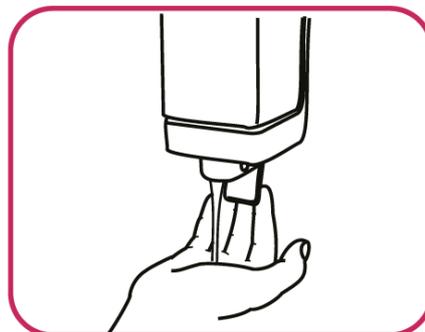
---

2. Mouiller les mains abondamment.



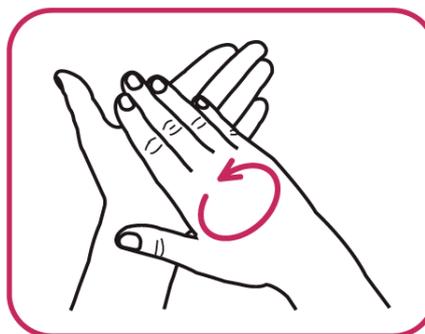
---

3. Appliquer suffisamment de savon pour recouvrir toutes les surfaces des mains et frictionner.



---

4. Paume contre paume par mouvement de rotation.

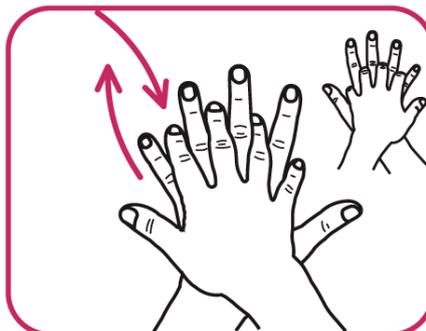


---

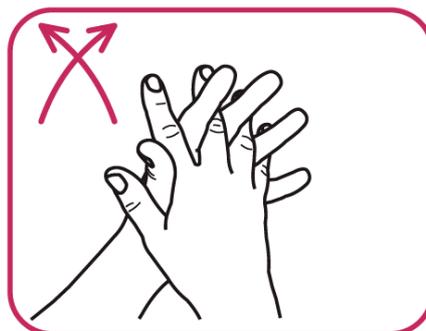
<sup>3</sup> Source : Université de Genève



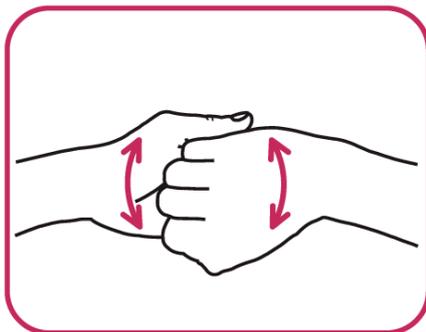
5. Le dos de la main gauche avec un mouvement d'avant en arrière exercé par la paume droite, et vice et versa.



6. Les espaces interdigitaux paume contre paume, doigts entrelacés, en exerçant un mouvement d'avant en arrière.



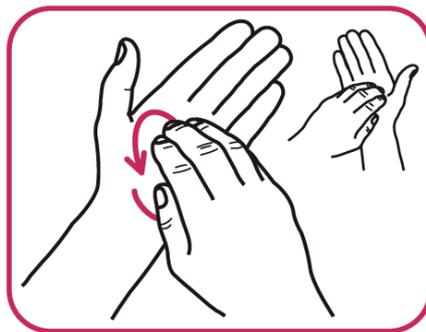
7. Les dos des doigts en les tenant dans la paume des mains opposées avec un mouvement d'aller-retour latéral.



8. Le pouce de la main gauche par rotation dans la paume refermée de la main droite, et vice et versa.



9. La pulpe des doigts de la main droite par rotation contre la paume de la main gauche, et vice et versa.

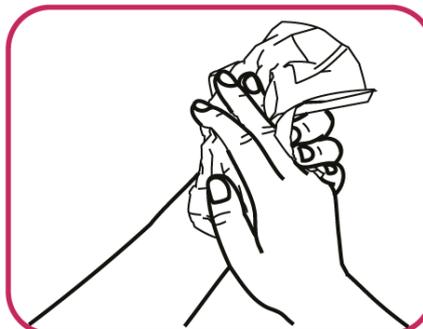




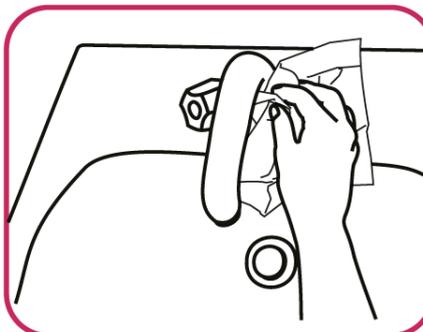
**10.** Rincer les mains à l'eau.



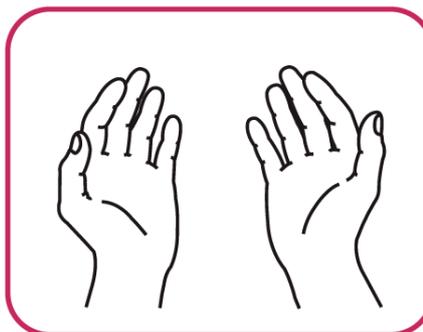
**11.** Sécher soigneusement les mains avec une serviette à usage unique.



**12.** Fermer le robinet à l'aide de la serviette.



**13.** S'il n'y a pas de serviette à usage unique, laisser sécher les mains à l'air libre.

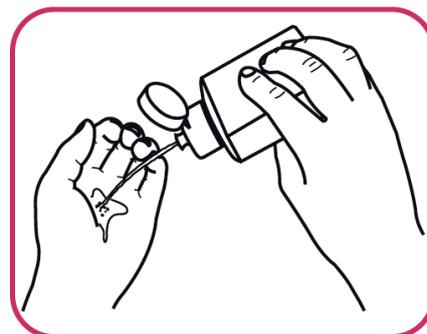




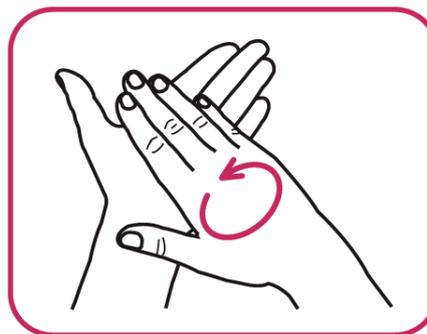
### 3.2. Désinfection des mains au gel hydroalcoolique<sup>4</sup>

Afin d'avoir une hygiène des mains optimale, le lavage doit s'appliquer sur toute la surface de la main.

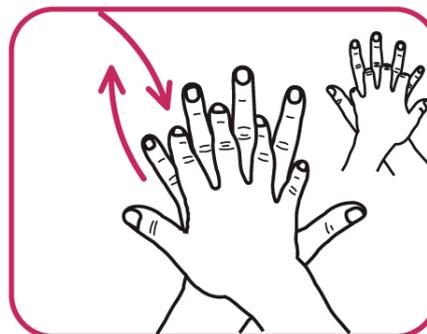
1. Enlever tous les bijoux (bracelets, bagues, etc.).
2. Remplir la paume d'une main au gel hydroalcoolique. Recouvrir toutes les surfaces des mains et frictionner.



3. Paume contre paume par mouvement de rotation.



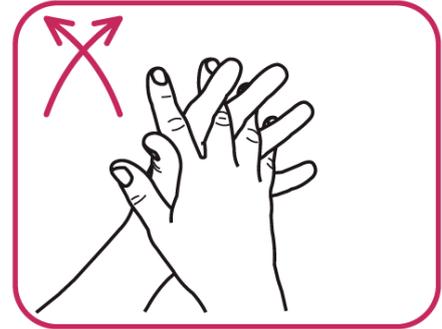
4. Le dos de la main gauche avec un mouvement d'avant en arrière exercé par la paume droite, et vice et versa.



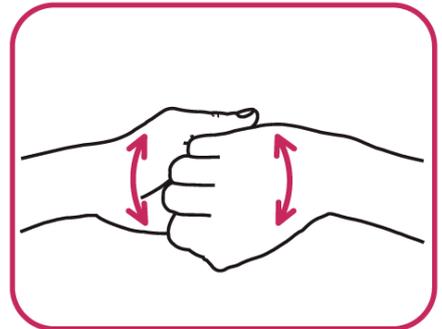
<sup>4</sup> Source : Université de Genève



5. Les espaces interdigitaux, paume contre paume, doigts entrelacés, en exerçant un mouvement d'avant en arrière.



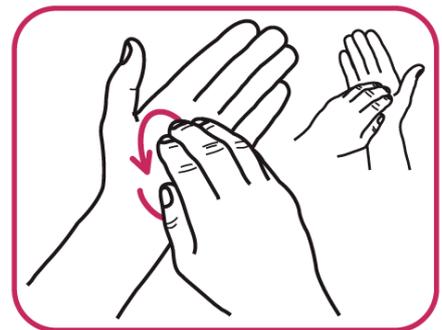
6. Les dos des doigts en les tenant dans la paume des mains opposées avec un mouvement d'aller-retour latéral.



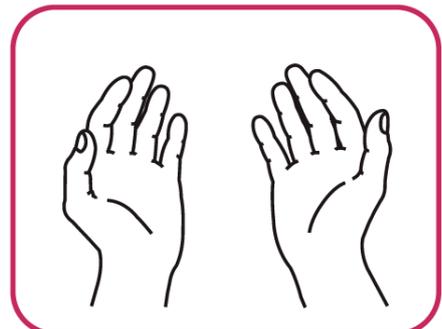
7. Le pouce de la main gauche par rotation dans la paume refermée de la main droite, et vice et versa.



8. La pulpe des doigts de la main droite par rotation contre la paume de la main gauche, et vice et versa.



9. Laisser sécher les mains.

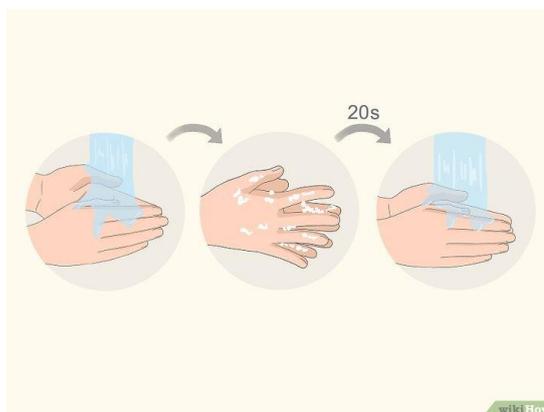


### 3.3. Mettre et retirer un masque d'hygiène<sup>5</sup>

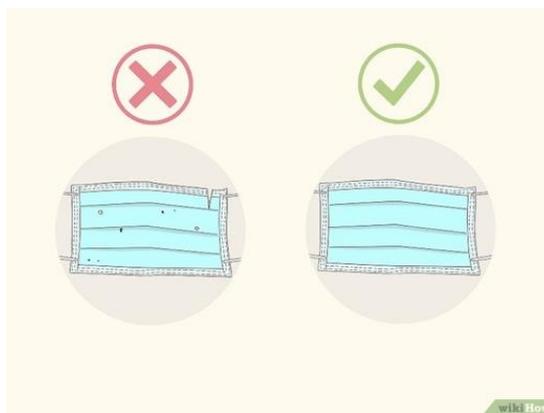
Les masques d'hygiène s'imprègnent d'humidité en deux heures environ, ce qui diminue leur efficacité. Il faut donc les changer régulièrement. Pour qu'ils confèrent une protection maximale, il faut en outre qu'ils soient bien adaptés au visage ; ils doivent couvrir intégralement la bouche et le nez et bien tenir en place. Il convient de respecter la procédure suivante pour mettre un masque de protection respiratoire :

#### Mettre le masque

1. Avoir les mains propres.  
Avant de toucher un masque d'hygiène, se laver les mains avec du savon et de l'eau chaude.



2. Vérifier le masque chirurgical.  
Sortir un masque neuf de son emballage et s'assurer qu'il ne présente pas de défauts, de trous ou de déchirures. En cas de défectuosité, le jeter et en choisir un autre neuf dans le paquet.



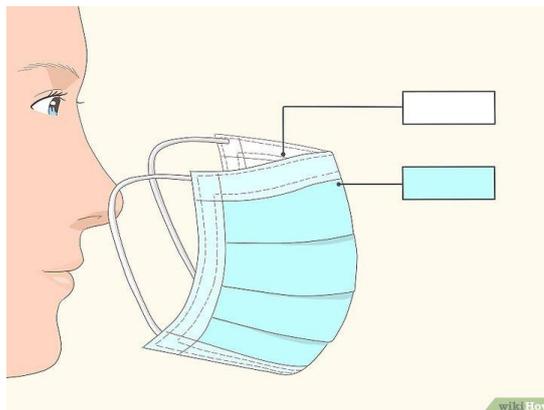
3. Positionner le masque dans le bon sens.  
La partie avec le pince-nez doit se positionner sur l'arête du nez, pour que le masque puisse épouser au mieux la forme de votre visage.



<sup>5</sup> Images, site internet Wikihow

4. Plaquer le bon côté du masque sur votre visage.

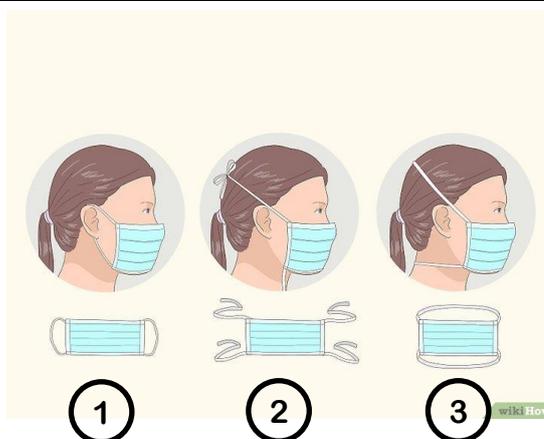
La face intérieure du masque, celle qui à plaquer contre le visage, est de couleur blanche tandis que l'extérieur est généralement d'une autre couleur (généralement bleu ou vert).



5. Maintenir le masque sur votre visage.

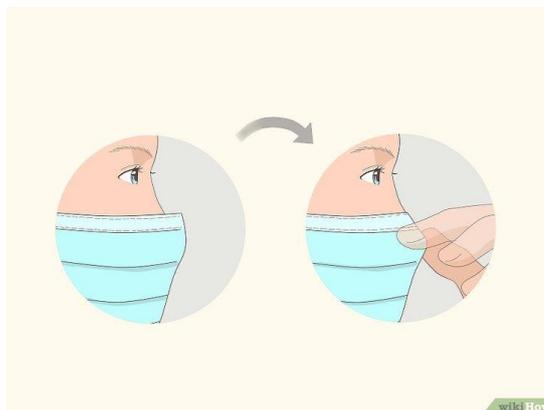
Il existe plusieurs modèles de masques d'hygiène et chacun possède un système différent pour le faire tenir sur le visage :

- Masques avec les boucles aux oreilles ①: Faire passer la première boucle autour de l'une de vos oreilles et la deuxième boucle autour de la seconde.
- Masques avec les attaches ②: Attraper le masque par les attaches supérieures, et le passer autour du haut de votre tête et les fixer derrière votre tête en faisant un nœud.
- Masques avec les bandes ③: Maintenir le masque devant votre visage, tirer sur la bande pour la faire passer par le haut de votre tête et l'ajuster autour du cou. Ensuite, passer la bande supérieure autour de votre tête et la faire tenir en place au niveau de l'arrière de votre crâne.



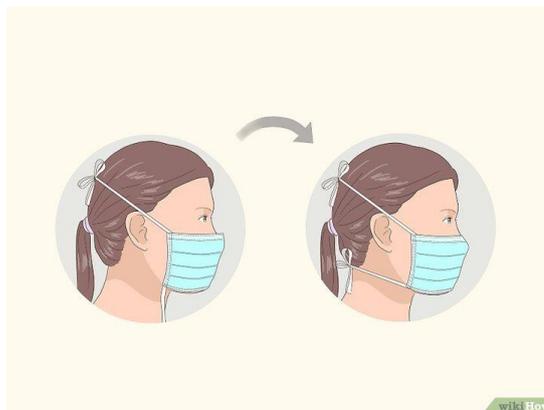
6. Ajuster le pince-nez.

Une fois le masque sur votre visage, utiliser l'index et le pouce pour pincer le pince-nez (partie rigide en haut du masque) et ajuster le contre l'arête du nez, afin qu'il épouse au mieux le profil du nez.

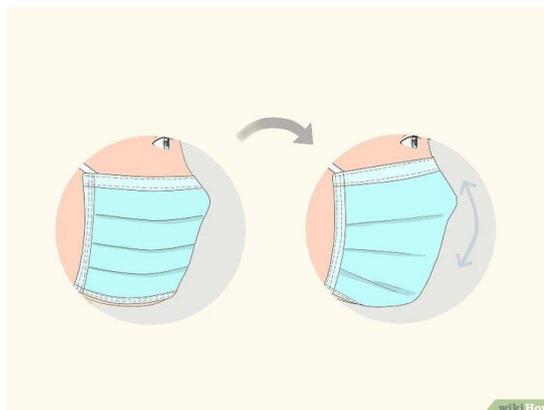




7. Attacher la partie inférieure si nécessaire.  
Dans le cas d'un masque avec des bandes qui s'attachent en haut et en bas, faire un nœud au niveau de la partie inférieure autour de la base du crâne. Cette étape pourrait avoir un impact sur le confort du port du masque. Ajuster à nouveau le pince-nez.



8. Ajustez le masque.  
Une fois en place, ajuster le masque pour vous assurer qu'il couvre bien votre visage et votre bouche et que le bord inférieur recouvre votre menton.



### Retirer le masque

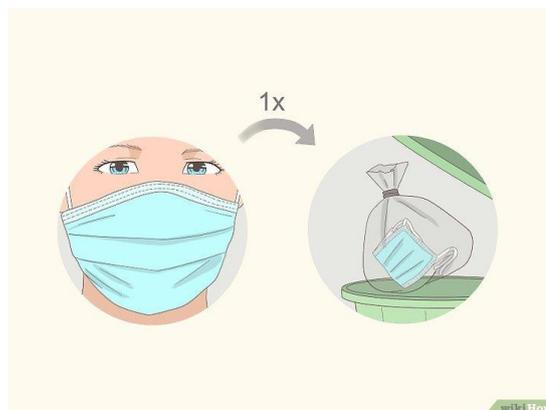
9. Enlever le masque.  
Il est important de ne toucher que les bords, les attaches ou les boucles en retirant le masque. Ne pas toucher la partie qui couvre votre bouche et votre nez, car elle pourrait être contaminée.
- Masques avec les boucles aux oreilles : tenir une boucle dans chaque main et les enlever de vos oreilles.
  - Masques avec les attaches : commencer par défaire le nœud des attaches inférieures, puis dégager les. Puis, effectuer la même chose pour les attaches supérieures et retirer le masque.
  - Masques avec les bandes : remonter l'élastique du bas, par-dessus votre tête, et effectuer la même opération pour l'élastique supérieur. Puis, sortir le masque tout en le maintenant par l'élastique du haut.





**10. Jeter le masque.**

Mettre le masque dans une poubelle avec un couvercle (si possible actionné au pied). Un masque d'hygiène est conçu pour n'être utilisé qu'une seule fois, le jeter dès que vous l'avez retiré.



**11. Se laver les mains.**

Une fois que le masque a été jeté, se laver les mains une seconde fois pour être sûr qu'elles soient propres et que vous ne les avez pas contaminées en enlevant le masque.



**Remarques importantes**

- En principe, ne pas porter le même masque plus de quatre heures.
- Ne pas échanger avec une autre personne des masques déjà portés.
- Remplacer le masque dès qu'il est endommagé ou imprégné d'humidité.



## 4. Liste de contrôle

La liste de contrôle ci-après mentionne le matériel qu'il est utile d'avoir avant l'arrivée des candidats et apprentis dans les locaux et ateliers.

### 1. Respecter la distance de protection entre les personnes

- Marquages au sol et/ou barrières physiques (avec du ruban de balisage).
- Masques d'hygiène (uniquement si état grippal ou si distance de min. 2 mètres pas possible).
- Vitre ou une paroi de séparation (ex. plexiglas).

### 2. Éternuer et tousser dans le creux du coude

- Demander aux candidats et apprentis, aux formateurs et aux experts de se munir de mouchoirs en papier.
- Poubelle, si possible, avec couvercle actionné au pied.

### 3. Se moucher dans un mouchoir usage unique

- Demander aux candidats et apprentis, aux formateurs et aux experts de se munir de mouchoirs en papier.
- Poubelle, si possible, avec couvercle actionné au pied.

### 4. Préserver une bonne hygiène des mains

- Savon liquide.
- Gel hydroalcoolique.
- Serviettes propres ou serviettes jetables (en papier).
- Poubelle, si possible, avec couvercle actionné au pied (si serviettes jetables).

### 5. Assurer la propreté des locaux et désinfecter les surfaces de contact

- Produits d'entretien courant.
- Poubelle, si possible, avec couvercle actionné au pied.
- Désinfectant pour surfaces.
- Produit approprié pour nettoyer les outils, désinfecter les outils, instruments de mesures communs, et les pièces usinées.

### 6. Protéger les personnes vulnérables

- Informer les candidats, apprentis, formateurs et experts, que s'ils font partie des personnes vulnérables (selon annexe 6 de l'ordonnance 2 COVID-19), ils doivent s'annoncer à leur responsable en présentant un certificat médical.
- Marquages au sol et/ou barrières physiques (avec du ruban de balisage).

### 7. Garder éloignées les personnes malades

- Masques d'hygiène (uniquement si une personne malade se présente dans les locaux ou ateliers, afin de pouvoir l'approcher pour la renvoyer immédiatement à la maison).