



Prévention-GIPSA

Le 6/04/2020

Le confinement se prolonge et les conséquences physiques/psychologiques ne sont pas à négliger, d'autant que les proches de certains d'entre nous ont été touchés.

Je me permets de vous rappeler quelques conseils, plusieurs fois réitérés par nos tutelles, mais utiles de rediffuser.

Je vous retransmets des documents que vous avez pour partie probablement déjà reçus.

Protections

Lavez-vous les mains très régulièrement et utilisez du gel hydroalcoolique. Certaines pharmacies continuent à en délivrer en petite quantité (200-300 ml maxi). Il faut apporter son flacon.

Les gants à usage unique - si vous avez pu vous en procurer - doivent être...réellement à usage unique.

Conservez une distance sociale d'au moins 1 m.

Le discours officiel change rapidement concernant le port du masque. Chacun interprétera ce revirement.

https://www.lemonde.fr/politique/article/2020/04/06/port-du-masque-l-executif-amorce-un-virage-a-180-degrees_6035698_823448.html

Voici le communiqué de l'Académie de Médecine daté du 2 avril : <http://www.academie-medecine.fr/wp-content/uploads/2020/04/20.4.2-Communiqu%C3%A9-Masques-grand-public.pdf>

Je n'ai pas trouvé de lien officiel français pour la fabrication de masques "maison".

Voici ce que recommande le CDC US : <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

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

Numéro vert du gouvernement qui répond à vos questions sur le Coronavirus COVID-19 en permanence, 24h/24 et 7j/7 : [0 800 130 000](tel:0800130000).

Le Ministère de l'Intérieur vient de mettre en place une attestation de déplacement dérogatoire numérique :

<https://media.interieur.gouv.fr/deplacement-covid-19/>

Isolement - Soutien psychologique

Le numéro de mars de The Lancet a publié une méta-analyse du King's College de Londres sur les effets négatifs du confinement : <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2820%2930460-8>

- Le CNRS a mis en service un numéro vert pour les agents en situation d'isolement : 0800 10 50 56

- Pour les adhérents MGEN et leurs familles : il est possible de contacter une équipe de psychologues de 8h30

à 18h30, du lundi au vendredi. Numéro de téléphone d'écoute psychologique : 0 800 10 50 56.

- Pour les personnels CNRS : Le CNRS a mis en place avec la MGEN un soutien psychologique à distance (voix ou visio) gratuit et confidentiel. Il n'est pas nécessaire d'être adhérent.

Il faut prendre contact avec l'une des personnes référentes ci-dessous pour convenir d'un RV avec le-la psychologue :

Responsable ressources humaines : stephanie.mainard@dr11.cnrs.fr

Médecin de prévention : a.mp-tous@dr11.cnrs.fr

Assistante de service social : Sandrine.DELSIGNORE@dr11.cnrs.fr

- Liste des psychologues bénévoles par département

http://ff2p.fr/fichiers_site/accueil/accueil.html

Plate-formes d'échange

Restez en lien avec vos collègues et vos proches (par téléphone, visio, mail...).

Différentes plate-formes d'échange chat/voix/visio privées ou publiques existent (avec toutefois des ratés sur Renater et les outils du CNRS qui expliquent que les personnels enseignants/techniques se sont tournés vers des outils privés).

Plate-formes institutionnelles

- Chat

Citadel (CNRS) <https://join.citadel.team>

My Com (partie messagerie instantanée) https://ods.cnrs.fr/my_com.php

- Audio ou vidéo

Tixeo <https://aide.core-cloud.net/si/tixeo/SitePages/Accueil.aspx>

Rendez-vous (audio : 5 à 10 participants max en simultané, vidéo : 4 à 5 participants) <https://rendez-vous.renater.fr>

RENAvisio <https://renavisio.renater.fr/>

My Com <https://aide.core-cloud.net/mycom/SitePages/Accueil.aspx>

Pour plus de détails, voir le mail de la DSI du CNRS du 2/04.

Plate-formes privées

- Discord <https://discordapp.com> avec un salon audio pour échanger dernières infos, conseils pratiques, et se soutenir mutuellement. Le service PFP du labo a créé un groupe dès le début du confinement.

- Zoom.us <https://zoom.us/> qui fonctionne bien avec un nombre élevé de participants. Attention toutefois à l'utilisation des données privées. Voir : <https://www.nytimes.com/2020/03/30/technology/new-york-attorney-general-zoom-privacy.html?smid=nytcore-ios-share>

Travail sur écran - Rappel

Le travail sur écran prolongé est une source de troubles et pathologies diverses, notamment de TMS (Troubles Musculo-Squelettiques).

Information complète sur le site de l'INSERM : <https://tinyurl.com/telt5m6>

Si vous êtes dans la situation de suspicion ou de cas avéré de COVID 19, contactez le Direction du laboratoire qui fera le nécessaire auprès des différents services (Médecine, RH, DGS,...) de nos tutelles.

Gabriel Buche, Assistant de Prévention.