

**INDIVIDUAL COMMITMENT CHARTER
RELATED TO THE HEALTH CONTEXT OF COVID-19
2020/2021 academic year**

In the health context linked to COVID 19, the individual responsibility of each student to limit the effects of the pandemic is fundamental. In this context, the functioning and reception conditions within Grenoble INP schools had to be adapted. Compliance by each of the measures and protocols defined below is imperative.

1 – Coming back from risk areas

Any student who has travelled through risk areas is invited to be tested before being able to access the premises of the establishment.

Reference websites determining risk areas:

- *abroad* : <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/>
- *in France* : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

2 – Conditions of access to the premises

Access to the premises and to any student event is prohibited for any student presenting one or more of the symptoms related to COVID-19: fever above 37.8 ° C, diarrhea, nausea, dry cough, sore throat, severe fatigue, conjunctivitis, loss of taste and smell ...

In case of contact with a person who has tested positive for the virus, the student must immediately refer to the provisions of the health center.

A student who recognizes himself in one of the situations listed above must then report himself immediately, by telephone or e-mail, to the schooling department of his school.

3 – Mask and barrier gestures

Wearing a mask is compulsory and must be in effect at all times within the premises.

The student must wear at least 2 masks per day (maximum use of 4 hours per mask).

If an approved fabric mask is used, it must be washed in strict compliance with the related conditions.

All the barrier gestures validated by the CHSCT must be respected (sheet in appendix).

4 – Catering

Catering on school premises is not authorized except for specific measures taken by the school administration regarding lunch breaks.

Catering remains possible in areas covered by the CROUS, subject to compliance with the health instructions established for catering and on condition that no exchange of food or other products is made.

5 – Commitment

The student agrees to respect the instructions specific to certain activities or premises, issued by his school or teachers.

The student agrees to respect the health instructions in force as well as their evolution.

Failure to comply with health instructions may be the subject of a disciplinary sanction that may result in the student's exclusion.

Summary of the instructions adopted by the establishment on August 31, 2020 - These measures are subject to change.

I undersigned _____ certify that I have read the health measures and protocols put in place by my establishment in connection with the COVID-19 epidemic and undertake to comply with them.

Date : _____

Signature :

COVID-19



MASQUE OBLIGATOIRE

Le masque doit couvrir correctement la bouche et le nez



FACE MASK COMPULSORY

Mask must fit properly to cover nose and mouth



Ensemble, luttons contre la COVID-19
Together, let's struggle against COVID-19



Masque de protection

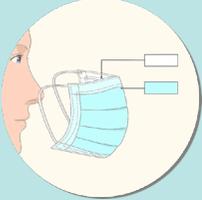
Protective mask



METTRE UN MASQUE / PUT ON A MASK



Se laver les mains (voir fiche « lavage des mains »)
Wash your hands (see "hand cleaning" sheet)



Bord rigide en haut et face colorée à l'extérieur
Rigid edge of the mask on top and colored side outside



Deux modèles :

- Passer les élastiques derrière chaque oreille
Put the elastics behind each ear
- Nouer la lanière du haut puis celle du bas
Tie the strap at the top then at the bottom



Ajuster la bande rigide sur le nez
Adjust the rigid strip on the nose



Déployer le masque pour couvrir nez-bouche-menton
Spread the mask to cover nose-mouth-chin

Le port du masque sur le visage est obligatoire en permanence dans l'enceinte de tous les locaux de Grenoble INP.
Wearing a mask on your face permanently is compulsory in all Grenoble INP premises



ENLEVER UN MASQUE / REMOVE A MASK



Pour retirer le masque, le prendre par les élastiques et le mettre dans la poubelle dédiée
To remove the mask, take it by the elastic bands and put it in the dedicated bin



Se laver les mains (voir fiche « lavage des mains »)
Wash your hands (see "hand cleaning" sheet)



Une fois le masque ajusté sur le visage, ne le touchez plus
Once the mask is adjusted on the face, do not touch it



Manipuler le masque uniquement par les élastiques et après un lavage des mains
Handle the mask only with elastic bands and after washing your hands



Changer de masque dès qu'il est humide (respiration, parole) et minimum toutes les 4h
Change your mask as soon as it is wet (breathing, speech) and minimum every 4 hours

A ne pas faire
Do not do



Toutes les procédures en vidéos : grenoble-inp/gestes-covid

Crédits images : fr.wikihow.com

Comment laver et sécher votre masque alternatif en tissu ?

Le lavage et le séchage doivent être conformes aux préconisations du fabricant.

Consignes de lavage :

- Protégez-vous les mains pour manipuler votre masque souillé et le mettre au lave-linge
- Lavez-le à **60°C, en machine**, avec votre **lessive habituelle** pendant **au moins 30 minutes**
- N'utilisez pas d'adoucissant
- Evitez tout contact entre un masque souillé et du linge propre
- Vous pouvez laver votre masque, en machine, avec des vieux draps afin de garantir l'aspect mécanique du lavage.



Consignes de séchage :

- **Séchez-le, au sèche-linge, dans les 2 heures qui suivent le lavage**
- Si vous n'avez pas de sèche-linge, vous pouvez accélérer le séchage au sèche-cheveux (attention : si la température est trop élevée, cela peut dégrader la matière filtrante)
- Les masques alternatifs doivent être séchés complètement (à cœur)
- Nettoyez les filtres du sèche-linge après séchage et lavez-vous les mains

A éviter :



Le passer au four à micro-ondes



Utiliser de la javel ou de l'alcool



Le repasser sans l'avoir lavé avant



Le sécher à l'air libre

A la moindre détérioration, jetez votre masque :





Gestes barrières

Barrier gestures



SE PROTÉGER SOI-MÊME ET LES AUTRES



Masque obligatoire

Le masque doit couvrir la bouche et le nez



Mains

Lavez-les souvent (minimum toutes les 2 heures)



Toux/éternuements

Couvrez bouche et nez (mouchoir/coude)

Mouchoirs jetables

Jetez-les dans une poubelle puis lavez-vous les mains



Distances de sécurité

Gardez au moins 1 mètre avec les autres



Ne vous touchez pas le visage

(porte d'entrée des virus)



Pas de poignée de mains, de bise, d'accolade...



Objets

Nettoyez-les souvent (poignées de porte...)

Ne les partagez pas (stylos, téléphone...)



Symptômes

Fièvre, toux, difficultés respiratoires...

Restez chez vous. Appelez le SAMU (15)



PROTEC YOURSELF AND OTHERS



Face mask compulsory

Mask must cover mouth and nose



Hands

Wash them often (at least every 2 hours)



Caughing or sneezing / disposable tissues

Cover your mouth and nose with your arm

Use a disposable tissue that you throw into a bin and then wash your hands



Safety distance

Keep at least 1 meter with others



Don't touch your face

(virus entry doors)



No handshake or kissing to greet people



Objects

Clean them often (door handles...)

Do not share them (pens, telephone...)



Symptoms

Fever, cough, breathing difficulties...

Stay at home. Call the SAMU (15)



Lavage des mains

Hands cleaning

À faire minimum toutes les 2 heures
Every 2 hours

Pas de savon ? Suivez la procédure avec du gel hydroalcoolique
No soap? Follow procedure with hydroalcoholic solution

COMMENT LAVER VOS MAINS

  Mouillez vos mains
Ajoutez du savon

 Lavez vos mains pendant a u moins 20 secondes :

-  Dos et paume
-  Entre les doigts
-  Les ongles
-  Les pouces

  Rincez vos mains
Séchez vos mains avec un essuie-main à usage unique

 Fermez le robinet
avec un essuie-main à usage unique

HOW TO CLEAN YOUR HANDS

  Wet hands
Pour soap

 Clean your hands for 20 seconds :

-  Back and palm
-  Between fingers
-  Nails
-  Thumbs

  Rinse your hands
Dry with a single-use towel

 Turn off tap with a single-use towel



Gants de protection

Protective gloves

Usage réservé à des situations spécifiques liées au Coronavirus
(quand le lavage des mains est difficile à mettre en œuvre)
Only for specific situations related to Coronavirus
(when hand washing is difficult)

Les règles sur le port des gants lié aux autres risques (chimie, biologique, mécanique...) restent inchangées
The rules on the wearing of gloves linked to other risk (chemical, biological, mechanical ...) remain unchanged

METTRE LES GANTS



- Lavez-vous les mains
- Enfilez les gants en touchant le moins possible la surface des gants
- Evitez bijou et ongles longs (risque de perçage)
- **Ne touchez que le strict nécessaire**
- **Pas de gel hydroalcoolique sur les gants**

Ne portez les gants que le temps de réaliser la tâche spécifique

ENLEVER LES GANTS



Premier gant

- Pincez la surface au niveau du poignet
- Enlevez le gant en le retournant

Attention : ne touchez pas l'intérieur du gant



- Gardez le premier gant dans la paume de la main



Second gant

- Passez les doigt à l'intérieur du second gant
- Enlevez le gant en le retournant sur le premier gant

Attention : ne touchez pas l'extérieur du gant



- Jetez l'ensemble des gants dans une poubelle dédiée ou dans un sac poubelle à fermer



- Lavez-vous les mains



PUT ON GLOVES



- Wash your hands
- Put on the gloves, touching their surface as little as possible
- Avoid jewelry, and long nails (risk of piercing)
- **Only touch the bare essentials**
- **No hydroalcoholic gel on the gloves**

Wear gloves only while performing the specific task

TAKE OFF THE GLOVES



First glove

- Pinch the surface at the wrist
- Remove the glove by turning it over

Warning : do not touch the inside of the glove



- Keep the first glove in the palm of your hand



Second glove

- Run your finger inside the second glove
- Remove the glove by turning it over the first glove

Warning : do not touch the outside of the glove



- Throw both gloves together in a dedicated trash can or in a closing trash bag



- Wash your hands





Utilisation des toilettes

Use of Toilets



1 seule personne

à l'intérieur après cette porte

1 person at a time
allowed beyond this door



L'espace est occupé ?

Ne pas attendre dans le couloir

The toilets are occupied?
Do not wait in the hallway



Utilisation des toilettes

Use of Toilets



Lavez-vous les mains en entrant
(suivre les instructions)



Évitez tout contact avec les éléments, y compris la cuvette.

- Ne rabattez pas la lunette et le couvercle après utilisation
(moins de manipulations pour la personne suivante)
- Manipulez la chasse d'eau et les poignées de porte sans contact direct, en vous aidant d'un papier
Si vous êtes contraint de toucher quoi que ce soit d'autre, utilisez un autre papier



Lavage de dents interdit
Ne crachez pas dans les lavabos.



Lavez-vous les mains en sortant
(suivre les instructions)



Lavez-vous Wash your hands upon entering
(follow the instructions)mains en entrant
(suivre les instructions)



Avoid contact with bathroom components

- To reduce contact for future users do not lower the toilet seat and cover after use
- Avoid directly touching door handles or the toilet flush. Use a paper if necessary for each item you must touch



It is forbidden to brush your teeth
Do not spit in the sink



Wash your hands upon leaving
(follow the instructions)



Utilisation du photocopieur

Use of copy machine



Lavez-vous les mains avant utilisation
(à l'eau et au savon, minimum 20 secondes)



En cas de doute, utilisez le gel hydroalcoolique mis à votre disposition.
Préférez autant que possible un lavage à l'eau et au savon : le gel hydroalcoolique dessèche les mains, il désinfecte, mais ne lave pas.



Ne créez pas une file d'attente même en respectant les distances physiques.
Revenez plus tard si le copieur est déjà utilisé.



Lavez-vous les mains après utilisation
(à l'eau et au savon, minimum 20 secondes)



Wash your hands before use
(with soap and water for at least 20 seconds)



If uncertain, use hydroalcoholic gel
It is better to use water and soap as hydroalcoholic gel disinfects but does not clean.
It also dries the skin



Do not wait in line if the copy machine is busy, come back later



Wash hands after use
(with soap and water for at least 20 seconds)

Utilisation de l'ascenseur

Use of the Elevator



Privilégiez l'escalier

- **Distances de sécurité** : 1m au minimum.
- **Mains propres** : lavées au savon et à l'eau en entrant dans le bâtiment. Les mains propres sont une nécessité pour pouvoir manipuler les boutons de l'ascenseur, les poignées de porte.
- **Masque** obligatoire.
- **Lavez vos mains à l'étage d'arrivée** (à l'eau et au savon au moins 20 secondes).
- Toussez/éternuez dans votre coude.



Ascenseur nécessaire ?

(Personne en situation de handicap ou devant déplacer des charges lourdes)



- **Une seule personne** dans l'ascenseur.
- **Mains propres** : lavées au savon et à l'eau en entrant dans le bâtiment. Du gel hydroalcoolique est sinon à votre disposition au bâtiment accueil. Les mains propres sont une nécessité pour pouvoir manipuler les boutons de l'ascenseur, les poignées de porte.
- **Masque** obligatoire.
- **Lavez vos mains à l'étage d'arrivée** (à l'eau et au savon au moins 20 secondes).
- Toussez/éternuez dans votre coude.



Favor use of stairs

- **Maintain a security distance of 1m minimum**
- **Clean hands**: Cleans hands upon entering the building. Clean hands are a requirement to touch elevator buttons and door handles.
- **Mask required**
- **Clean hands upon reaching your floor** (water and soap for 20 seconds)
- Cough or sneeze in your elbow



Do you require the elevator?

(in case of disability or the need to transport a heavy load)



- **One person in the elevator at a time**
- **Clean hands**: Cleans hands upon entering the building. Hydroalcoholic gel is also available at the welcome desk. Clean hands are a requirement to touch elevator buttons and door handles.
- **Mask required**
- **Clean hands upon reaching your floor** (water and soap for 20 seconds)
- Cough or sneeze in your elbow

A SUIVRE IMPERATIVEMENT :

Recommandations émises par le Centre de Santé de l'Université Grenoble Alpes

J'ai les signes de la maladie COVID-19

- <https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/coronavirus/tout-savoir-sur-la-covid-19/article/reponses-a-vos-questions-sur-le-covid-19>
- Appliquez les gestes barrières, isolez-vous et réalisez un test PCR COVID qui peut être fait sans ordonnance en laboratoire. Ce test est pris en charge à 100% par la sécurité sociale.
https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/fiche_test_positif.pdf
- Où vous faire dépister ?
<https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/coronavirus/tout-savoir-sur-la-covid-19/article/se-faire-depister-lieux-et-conditions>
- Si vous pensez que votre **état nécessite une évaluation médicale appelez votre médecin traitant, ou la permanence téléphonique du Centre de Santé au [0476828238](tel:0476828238)**
- Si le Test est Positif: contactez votre Médecin traitant ou la permanence téléphonique du Centre de Santé : le Médecin vous donnera des conseils et vous déclarera à la CPAM pour la recherche des cas contacts.
 - Puis contactez votre scolarité : pour déclarer votre maladie et donner votre durée d'absence selon les informations données par votre Médecin

J'ai été en contact avec une personne malade du COVID-19

- https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/fiche_personne_contact.pdf
- Si le Test est Positif: contactez votre Médecin traitant ou la permanence téléphonique du Centre de Santé : le Médecin vous donnera des conseils et vous déclarera à la CPAM pour la recherche des cas contacts.
 - Puis contactez votre scolarité : pour déclarer votre maladie et donner votre durée d'absence selon les informations données par votre Médecin