

# COMMENT SÉCURISER LES FÊTES

## LA LISTE

- 1 Protéger :**  
Booster/Vaccination.

---

- 2 Planifier :**  
Petits groupes, peu de réunions, grandes pièces.

---

- 3 Air sain :**  
La Covid-19 se transmet par l'air. Choisir de grandes pièces avec ventilation, purificateurs et masques.

---

- 4 Contacts :**  
Réduire fortement les contacts 10 jours avant les fêtes.

---

- 5 Tester :**  
Se tester 10 jours avant les fêtes, prévoir des tests supplémentaires, en tant qu'invité ou hôte.

---

- 6 Communiquer :**  
Se mettre d'accord sur les règles, échanger à propos des exigences et contraintes de chacun.

---

- 7 Symptômes :**  
Annulation de toute participation physique en cas de symptômes, même si les tests sont négatifs.

---

- 8 Tester :**  
Se tester deux autres fois avant la réunion : De 6 à 12h avant, puis juste avant. Informer les convives du résultat.

# COMMENT SÉCURISER LES FÊTES

## COMPTE À REBOURS

Le 10 déc.

### Obtenir son booster ou se faire vacciner

#### Réduction du risque :

- 5 fois moins d'infection
- 2 fois moins de transmission
- 10 fois moins de cas sévères
- 2 fois moins de long Covid

Source : CDC

Le 14 déc.

### Commencer à planifier et à communiquer

- Qui inviter ?  
Préférer les petits nombres.  
Prévoir la réunion à distance.
- Quel type de pièces ?  
Privilégier les espaces les plus grands.
- Combien de temps ?  
Le plus court possible
- Quelles règles ? Se mettre d'accord. Voir les règles du 14 déc.
- Échanger à propos des préoccupations de chacun.
- Se préparer à d'éventuels incidents en se munissant de masques et de tests rapides supplémentaires.

À partir du 11 déc.

### S'organiser pour avoir un air sain : Ventilation et purificateurs d'air.

- Maximiser l'air frais grâce à la ventilation et à l'ouverture de fenêtres.
- Utiliser des capteurs de CO2 pour contrôler la qualité de l'air (concentration inférieure à 700 ppm)
- Ouvrir les fenêtres :  
Combien de fois et pendant combien de temps ?  
Voir annexes.
- Acheter des purificateurs d'air lorsque la ventilation et l'ouverture de fenêtres ne suffisent pas (HEPA ou DIY).

#### Réduction du risque :

- De 2 à 3 fois au moyen d'une bonne ventilation ou de purificateurs d'air.

À partir du 14 déc.

### Limiter fortement les contacts.

- Porter des masques FFP2 ou KN95 lors de toute rencontre.
- Réaliser un premier test.
- S'il est positif, il reste assez de temps pour s'isoler et pouvoir passer les fêtes ensemble.
- Contacts : Les contacts sans protection ou les foules doivent être évités.
- Tests : En cas de test positif, s'isoler et prévenir ses contacts.

#### Réduction du risque :

- 2 à 20 fois grâce au masque.

À partir du 18 déc.

### En cas de symptômes

- Si vous ne vous sentez pas bien, prévenez vos parents et amis de ce que vous ne pourrez pas être présent ou organiser la fête, même si vos tests sont négatifs

Les 22 et 23 déc.

### Pratiquer des tests

- Se tester les 22 et 23 déc. et faire connaître les résultats. Plus les gens se sentiront en sécurité, plus joyeuse pourra être la fête.
- Apposer dans les toilettes des affiches encourageant le port du masque.

Le 24 déc.

### Se tester à deux reprises

- Réaliser deux autotests le jour de la fête : Le premier de 6 à 12 h avant, le second juste avant\*.
- Partager son résultat avec les autres convives.

\* L'infection peut se développer en quelques heures.

#### Réduction du risque :

- Les tests antigéniques peuvent réduire le risque d'infecter les autres de 2 à 4 fois.
- Combiné au port du masque et à une bonne ventilation/purification, un test négatif fournit une information suffisante pour passer de bonnes fêtes.

### Après la fête

#### Protéger la communauté !

- Limiter les réunions professionnelles et familiales.
- S'assurer de l'absence de symptômes.
- Se tester 2 ou 3 fois par semaine.

Note : Il s'agit de recommandations. Il est nécessaire de connaître les politiques locales en vigueur.

# ANNEXE : Air sain – le Sars-Cov 2/COVID-19 est transmissible par l'air :

Comment diminuer votre risque d'infection à l'intérieur

## 1. MASQUES

Bien ajustés et de bonne qualité, les masques aident à prévenir l'infection causée par l'inhalation d'aérosols contenant le virus.

Les masques FFP2 comme les N95, KN95 ou KF94 ([projectn95.org](http://projectn95.org)) offrent la meilleure protection, car ils filtrent et s'ajustent beaucoup mieux que les masques en tissu. Ils sont aussi supérieurs aux masques chirurgicaux, qui ne collent pas suffisamment au visage. Il est néanmoins possible d'en améliorer l'usage en y ajoutant des fixations ou crochets d'extension ([fixthemask.com](http://fixthemask.com)). Les masques réutilisables en élastomère avec filtres changeables constituent une solution sûre et durable dans le cas d'une utilisation fréquente et prolongée ([envomask.com](http://envomask.com)).

## 2. VENTILATION ET PURIFICATEURS

L'élimination du virus dans l'air est également essentielle pour réduire le risque de propagation de l'infection lorsque vous vous réunissez à l'intérieur avec d'autres personnes.

**La ventilation consiste à échanger l'air intérieur avec l'air extérieur.**

- Un renouvellement complet de l'air de 5 à 6 fois par heure est préférable, mais ce n'est pas toujours possible.
- La ventilation peut être améliorée en chargeant quelqu'un d'ouvrir les fenêtres pendant dix minutes toutes les heures.
- Elle peut aussi l'être en plaçant un ventilateur à la fenêtre ou en faisant fonctionner les ventilateurs d'extraction de la cuisine et de la salle de bain.
- L'utilisation d'un capteur de CO2 peu coûteux (Aranet4, Reichelt) pour suivre la quantité d'air expiré permet de savoir quand il faut ouvrir les fenêtres. Le taux doit rester sous les 700 à 800 ppm en l'absence de purificateur HEPA ou sous les 900 à 1000 ppm, s'il y en a un.

**La filtration consiste à purifier l'air intérieur à l'aide de purificateurs d'air portables équipés de véritables filtres HEPA.**

- Il faut absolument utiliser un purificateur d'air à filtre HEPA pour éliminer le virus de l'air quand on ne bénéficie pas d'une bonne ventilation. C'est aussi un complément très utile à une bonne ventilation.
- À l'heure actuelle, seul le véritable filtre HEPA (High Efficiency Particulate Air Filtration) s'avère sûr et efficace. Les purificateurs d'air électroniques non HEPA, tels que les purificateurs par ioniseur, plasma, génération d'ozone, photocatalyse, ultraviolet ne sont pas fiables. Pire, ils peuvent être dangereux, car ils émettent des particules ultrafines, facilement inhalées et nocives, associées au risque de cancer, de diabète et de maladies cardiaques.
- Des appareils HEPA sont disponibles dans le commerce. Ils sont accompagnés de notices qui indiquent leur capacité de filtrage ([Wired Guide](#), [Stiftung Warentest](#))
- Vous pouvez aussi facilement fabriquer un vous-même, et à moindre coût. Pour une pièce de taille moyenne, une unité devrait suffire. Coût approximatif : 100 \$ CA ou environ 260 €. Pour ce faire, consultez le <https://cleanaircrew.org/box-fan-filters/>.

## 3. SUPPLÉMENT !

Vous pouvez trouver une mine d'informations sur tous ces aspects à <https://www.worldhealthnetwork.global/resources/#ventilation>

**Avis :** Les liens fournis sont à usage informatif uniquement. Ils visent à faciliter le choix des individus, mais ils ne constituent en aucun cas un soutien commercial quelconque aux marques indiquées. Les auteurs n'ont aucun intérêt financier dans les produits et services mentionnés.

---

## **ANNEXE : Diminution des contacts et contacts essentiels**

### **4. AU TRAVAIL**

10 jours avant la fête : Réduisez vos contacts à l'essentiel dans la mesure du possible.

Travaillez de la maison si cela est possible. Réduisez la durée de vos réunions et portez en permanence un masque de qualité.

### **5. A L'ÉCOLE**

Si possible, faites l'école à distance à partir du 17 décembre. Compte tenu de l'absence de mesures de protection des espaces et des cafétérias scolaires, l'école est un lieu important de contamination. Il est important de s'assurer que les enfants portent des masques de qualité et qu'ils les portent correctement.

## **ANNEXE : TESTS**

### **6. PCR**

Le test PCR, lorsqu'il est effectué quotidiennement, peut réduire le risque de transmission du virus jusqu'à 90 %. Si vous avez la possibilité d'en réaliser facilement, effectuez un test PCR dans les trois jours précédant la réunion amicale et/ou familiale.

### **7. TEST RAPIDE**

Le prix, l'accessibilité et la rapidité du résultat du test rapide le rendent très attrayant. Si vous optez pour ce choix, réalisez deux tests : l'avant-veille et la veille.

### **TOUJOURS**

Effectuez deux tests rapides le jour du rassemblement. Un, juste avant la fête ; l'autre, de 6 à 12 heures avant. Choisissez des tests de qualité. S'ils sont correctement effectués, ils peuvent réduire le risque jusqu'à 75 %.

**Disclaimer** : Les liens fournis sont à usage informatif uniquement. Ils visent à faciliter le choix des individus mais ne constituent en aucun cas un soutien commercial quelconque aux marques indiquées. Les auteurs n'ont aucun intérêt financier dans les produits et services mentionnés.