

Brochure
informative
coronavirus



Juin 2020

Etat des lieux pour une
reprise progressive des
activités

Heureux de vous retrouver !

Chers amis,

Comme vous le savez, toutes nos activités ont été suspendues suite aux mesures de confinement liées à la pandémie de covid-19.

Alors que la vie reprend très progressivement son cours normal, nous avons mis en place des mesures spécifiques afin de pouvoir vous accueillir à nouveau dans nos installations dès que les décisions gouvernementales le permettront.

Nos bénévoles n'ont pas hésité à retrousser leurs manches afin de conformer nos installations aux recommandations requises. Inutile de vous dire qu'il s'agit d'une charge de travail énorme mais que l'enthousiasme l'est tout autant !

En plus des préparatifs sur le terrain, nous travaillons également à trouver des solutions intermédiaires, comme des retransmissions via *live stream* ou Zoom, tel que c'est déjà le cas dans certains de nos centres.

Nous sommes convaincus de pouvoir compter sur le dévouement fantastique de nos lamas, de nos différents intervenants, de nos bénévoles, ainsi que sur votre implication individuelle afin que nous puissions garantir un programme varié et une sécurité maximale pendant les mois à venir.

Prenez bien soin de vous et des autres.

La direction et tous les collaborateurs

Le coronavirus: où en est-on ?

A l'heure où nous publions cette brochure, le pic de la pandémie est derrière nous. La survenue éventuelle d'une deuxième vague dépendra du respect et de la bonne application des mesures actuelles par l'ensemble des citoyens.

La mesure dans laquelle nous pourrions reprendre nos activités est encore incertaine. Nous suivons de très près les différentes phases du déconfinement et mettons tout en œuvre pour pouvoir anticiper un redémarrage progressif et être prêts à vous accueillir à nouveau dans nos installations.

Nous nous préparons à vivre une période de transition pendant laquelle nous serons tenus d'observer strictement les mesures de sécurité en vigueur (nous nous adapterons au fur et à mesure de l'assouplissement de celles-ci). Nous vous tiendrons régulièrement au courant des futures évolutions.

Le but de cette présente brochure est de vous adresser les précautions sanitaires qui sont d'application dans nos centres. Nous sommes persuadés de pouvoir compter sur votre fidèle collaboration. Il y va de notre santé à tous et de la garantie de pouvoir continuer à élargir l'éventail de nos activités jusqu'à un retour définitif à la normale.

Nous tenons à vous remercier de tout cœur pour votre compréhension et votre solidarité.

Mesures individuelles

Voici un récapitulatif des mesures élémentaires à appliquer pour soi et pour les autres, dans nos centres comme partout ailleurs:

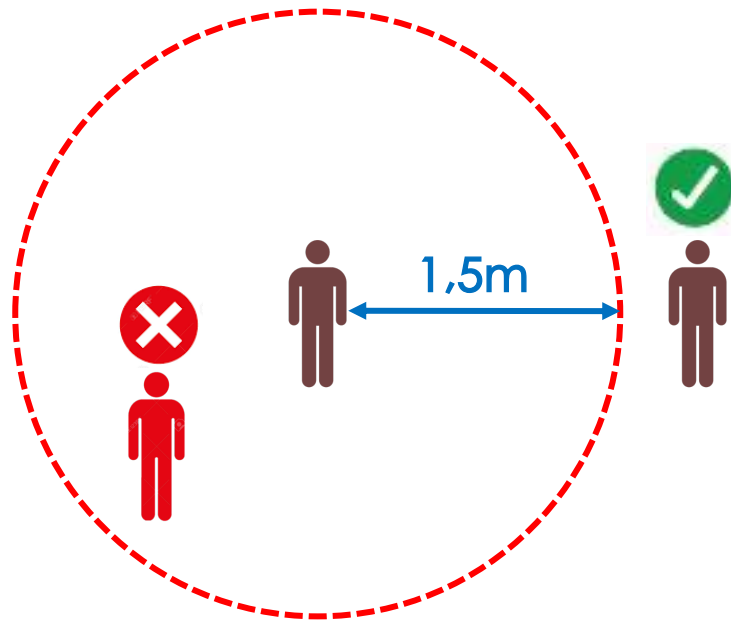


1. **Lavez-vous les mains** fréquemment à l'eau et au savon
2. Utiliser des **mouchoirs jetables**
3. Adoptez les « **gestes barrages** » (toux, éternuement)
4. Si vous présentez des symptômes grippaux, **restez chez vous**.

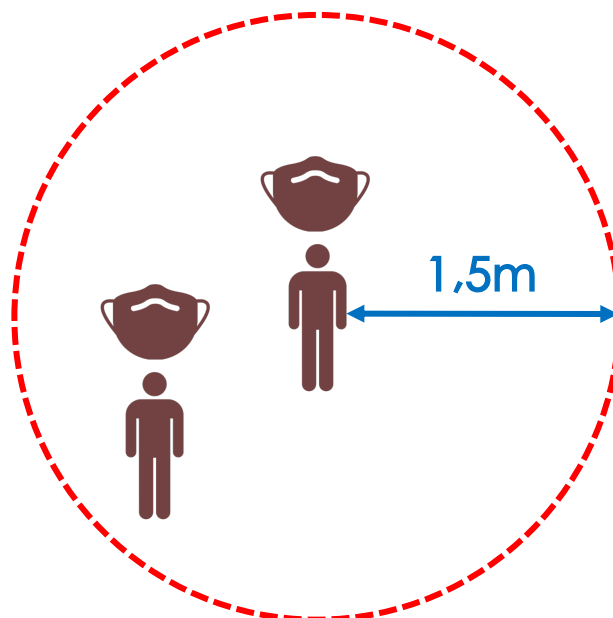
Vous trouverez sur notre site (www.tibinst.org) un questionnaire facultatif qui vous permettra de faire un constat sommaire sur votre état de santé général avant de vous rendre dans nos centres. Merci de bien vouloir noter que ce questionnaire ne tient PAS lieu de diagnostic médical (consultez votre médecin lorsque c'est nécessaire)!

Mesures sociales (1)

1. Respecter une distance d'au moins 1,5m entre vous et les autres.



2. Portez un masque buccal si cette distance minimale ne peut être respectée.



Mesures sociales (2)

Les espaces sont d'ores et déjà aménagés afin de garantir les distances de sécurité requises (voir photo ci-dessous).

Des mesures de filtrage sont mises en place afin d'éviter le risque de file ou de regroupement avant le début et à la sortie des sessions.

Pour cette raison, les places disponibles dans notre institut et notre temple sont limitées et il n'est possible de participer à notre programme que sur réservation.

Les sanitaires collectifs sont également configurés et pourvus du matériel nécessaire.

Pour les logements et les repas, nous vous garantissons également les distances de sécurité et les mesures sanitaires requises.



Dispositions à prendre

Avant de vous inscrire à une activité et de vous rendre sur place, merci de vérifier les étapes suivantes :

- Assurez-vous que l'activité soit maintenue (voir site)
- Si vous ne vous sentez pas bien le jour de l'activité, ou si vous avez répondu OUI à une (ou plusieurs) question(s) du "self-assessment" proposé en annexe, annulez votre déplacement et restez chez vous
- Prévoyez un (idéalement plusieurs) masque(s) afin de pouvoir protéger vos voies aériennes (bouche, nez). Un petit flacon de gel hydroalcoolique est souhaitable afin de pouvoir vous désinfecter les mains où et quand vous le désirez.
- Ayez sur vous des mouchoirs jetables ainsi qu'un petit sac afin de pouvoir les collecter après utilisation.
- Prévoyez un plaid ou une couverture afin de recouvrir le coussin de méditation ou le siège mis à votre disposition. Un coussin de méditation personnel est l'option préférée.
- Ne soyez pas tendu(e) ou crispé(e). La plupart de ces mesures sont celles que nous appliquons déjà quotidiennement (magasins, transports publics, travail).
- Soyez disposé(e) à venir en aide à ceux pour qui ces mesures peuvent représenter une contrainte.

Pratiquons ensemble !

Nous avons tous vécu de longues semaines de confinement et les nouvelles quotidiennes ne furent guère réjouissantes.

Reprendre part à des activités en groupes peut être, pour certaines personnes, générateur de méfiance voire d'anxiété.

Il est important de faire confiance aux mesures fédérales, toutes prises en concertation avec des experts en virologie, ainsi que la stricte adhérence à ces mesures dans nos centres.

Se retrouver tous ensemble au sein de notre pratique nous fera le plus grand bien et nous sommes persuadés que nos lieux se rempliront à nouveau vite de cette incroyable énergie qui a toujours su nous inspirer.

Nous tenons une fois de plus à vous remercier pour votre soutien pendant les heures les difficiles de cette crise sanitaire. Il nous a donné de l'espoir et du cœur à l'ouvrage. Et de l'énergie pour préparer minutieusement cette reprise.

A très bientôt !

Annexe

SELF-ASSESSMENT COVID-19 – AVANT DE VOUS RENDRE DANS L'UN DE NOTRE CENTRES

PARTICIPANTS ET BENEVOLES

	Oui	Non
Avez-vous été diagnostiqué(e) positif/positive pour le COVID-19 ?		
Avez-vous été en contact avec un cas possible ou confirmé de COVID-19 ces 14 derniers jours?		
Vous sentez-vous malade ?		
Avez-vous, ou avez-vous présenté ces 14 derniers jours un des symptômes suivants ?		
Fièvre ou frissons		
Faiblesse générale		
Toux		
Mal de gorge		
Écoulement nasal		
Perte du goût et/ou de l'odorat		
Essoufflement		
Diarrhée		
Nausée/vomissement		
Maux de tête		
Douleur (muscles, poitrine, ventre, articulations)		

Si vous avez répondu OUI à l'une de ces questions, il est recommandé de ne pas vous présenter pour votre activité planifiée ou votre prestation de bénévole.

IMPORTANT: ce questionnaire ne fait pas office de diagnostic. Contactez votre médecin traitant pour un avis médical.