

PROTCOLE SANITAIRE COVID-19

MIS EN PLACE PAR LE CABINET SOMBAT

PREAMBULE

En venant au Cabinet Sombat, massages traditionnels thaïs, vous êtes dans une démarche de recherche de Bien-Etre physique et mental.

Ce Bien-Etre, nous en avons, d'ailleurs, particulièrement besoin, dans la période d'inquiétude et d'incertitude que nous traversons et après ce long et pénible, bien que nécessaire, confinement.

Dans le même temps, à cause de la pandémie de COVID-19, il est de l'intérêt et du devoir de chacun d'entre nous, d'adopter de nouveaux comportements, nous permettant, à la fois, d'éviter une éventuelle contamination et d'être, parfois sans le savoir, un vecteur de propagation du virus. Aujourd'hui, il est impératif de se protéger et de protéger les autres.

Dans le cadre de la période de sortie du confinement qui a débuté le 11 mai 2020 et à compter du 25 mai, date de réouverture du Cabinet, il m'a semblé responsable et rassurant, pour chacun d'entre nous, de vous proposer des mesures de protection mutuelle visant à ce que cet état de Bien-Etre, tant souhaité, soit réel et total.

Je rappelle, préalablement, que le virus se propage uniquement par les gouttelettes projetées par la bouche et le nez lorsque l'on parle, tousse ou éternue. Le virus projeté sur des surfaces inertes n'est contaminant, que lorsque les mains qui les ont touchées, sont portées directement sur les muqueuses du visage (bouche, nez, yeux).

La sueur n'est pas un vecteur de transmission. Le contact des mains avec la peau (hors muqueuses) est sans risques, à fortiori lorsque les mains sont lavées au savon (30 secondes) ou désinfectées à l'aide d'une solution hydroalcoolique.

En conséquence, la pratique du massage est sans danger dès lors que les gestes barrières (masques et lavage des mains sont respectés).

Les mesures qui suivent, sont adaptées à la configuration des nouveaux locaux du Cabinet qui, comme vous avez pu le lire, par ailleurs, a été transféré, dans un appartement dédié, au 2^{ème} étage d'une maison de ville, située au **3 rue de la Grave 12500 Espalion** (en face du Pont-Vieux).

MESURES

I. Les mesures concernant les clients :

A. Clients pour un massage

1. L'accueil au Cabinet se fera, comme auparavant, sur rendez-vous, pris téléphoniquement au **06 74 99 62 33**. Le cabinet ne comprend pas de salle d'attente.
2. Si vous-même, ou l'une des personnes avec lesquelles vous vivez, présentez des symptômes suspects, je vous remercie de m'en avertir dès que possible afin que nous annulions le rendez-vous ou convenions, ensemble, d'une autre date.
3. Il ne pourra être accueilli plus d'une seule personne, à la fois.
4. Il vous est demandé de venir à votre rendez-vous muni-e d'un masque de protection répondant aux normes fixées par les autorités sanitaires. Dans le cas où vous n'en disposeriez pas, il vous sera remis soit un masque de protection « grand public » (en tissu lavable 10 fois), de catégorie 2 (degré de filtration de 70%) et homologué (d'une durée de protection de 4 heures), soit un masque de type chirurgical, trois plis, jetable.
5. A l'heure de votre rendez-vous, sonnez à l'interphone, afin que je vous ouvre la porte donnant sur la rue.
6. Une fois entré-e dans le couloir, attendez que je vienne vous chercher. En cas d'intempéries, un porte-parapluie est à votre disposition au pied de l'escalier.
7. Avant d'emprunter ce dernier, mettez, le cas échéant, le masque mis à votre disposition et désinfectez-vous les mains avec la solution hydroalcoolique fournie.
8. Déposez chaussures, manteaux et sacs dans l'entrée du Cabinet, un porte-manteau étant, notamment, prévu à cet effet. Si vous êtes venu avec un masque, accrochez celui-ci au porte-manteau et remplacez-le par le masque qui vous sera remis.
Mettez les chaussons (jetables et changés après chaque client) mis à votre disposition.

9. Rendez-vous dans la salle de massage correspondant à la prestation choisie, déshabillez-vous et déposez vos vêtements sur la chaise en plastique prévue à cet effet.
Revêtez les vêtements ou sous-vêtements mis à votre disposition, qui sont, soit jetables (massage aux huiles), soit lavables et repassables (massage traditionnel thaï).
Conservez le masque.
10. Une fois prêt-e, repassez-vous les mains au gel hydroalcoolique et installez-vous sur la table ou le futon (posé sur une estrade).
11. Vous conserverez le masque durant toute la durée du massage.
12. Après le massage et après vous être rhabillés, rendez-vous dans la salle de bains pour y déposer les effets remis (à l'exception du masque), dans les deux sacs en plastique, mis à votre disposition, selon qu'ils sont jetables ou lavables. Lavez-vous les mains au savon (30 secondes) et séchez-les à l'aide des serviettes en papier mises à votre disposition.
13. Rejoignez, ensuite, le salon où vous sera servie une boisson chaude (thé, café, infusion) ou froide (eau, jus de fruit).
C'est au salon, également, que seront fixés nos éventuels prochains rendez-vous, que vous pourrez vous procurer des cartes cadeau et régler vos prestations (en espèces ou par chèque).
Par ailleurs, compte tenu de la situation sanitaire actuelle (circulation toujours active du virus) et des mesures prises par le Gouvernement, pour assurer la réussite du déconfinement, il vous sera demandé de bien vouloir indiquer, outre, naturellement, vos nom et prénom, vos coordonnées : adresse, numéro de téléphone et, éventuellement, adresse mail. Ces informations pourraient, en effet, s'avérer utiles, dans l'hypothèse d'une contamination, pour la recherche de cas contacts.
14. Au moment du départ, après avoir remis chaussures, manteau et, éventuellement, masque, désinfectez-vous, une dernière fois, les mains, au gel hydroalcoolique. S'agissant du masque utilisé durant le massage, vous l'accrocherez au porte-manteau, s'il est réutilisable. S'il est jetable, vous pourrez le conserver, sa durée d'efficacité étant de quatre heures.

B. Clients pour l'achat d'une carte cadeau

Hormis le cas où vous souhaiteriez le faire, lors de votre rendez-vous de massage, vous trouverez ci-après, la marche à suivre pour acheter une carte-cadeau :

1. Prenez un rendez-vous spécifique, en téléphonant au **06 74 99 62 33**.
2. A l'heure de votre rendez-vous, sonnez à l'interphone, afin que je vous ouvre la porte donnant sur la rue. Pensez à porter un masque.
3. Une fois entré-e dans le couloir, veuillez attendre que je vienne vous chercher. En cas d'intempéries, un porte-parapluie est à votre disposition au pied de l'escalier.
4. Avant d'emprunter ce dernier, mettez le masque de protection jetable que, dans l'hypothèse où vous n'en auriez pas, je vous remettrai et désinfectez-vous les mains avec la solution hydroalcoolique fournie.
5. L'achat des cartes cadeaux se fait dans le salon du cabinet, le règlement se faisant en chèque ou espèces.
6. Au moment de votre départ, désinfectez-vous, à nouveau, les mains.

C. Règles particulières pour les clients de passage

Les personnes se trouvant devant le Cabinet, 3 rue de la Grave et souhaitant se faire masser ou acheter une carte-cadeau sont appelés à suivre les mesures suivantes :

Ne sonnez pas à l'interphone, mais appelez le 06 74 99 62 33.

1. **Si je suis disponible**, je vous ouvrirai la porte donnant sur la rue.
 - **Si vous souhaitez un massage**, vous voudrez bien respecter les règles de sécurité fixées, que je vous invite à lire sur l'affiche décrivant **les « Dix commandements » du Protocole sanitaire du Cabinet**.
 - **Si vous souhaitez une carte-cadeau**, merci de suivre **les consignes ci-après** :
 - Entrez dans le couloir et veuillez attendre que je vienne vous chercher. Le cas échéant, déposez votre parapluie, au pied de l'escalier.
 - Avant de rejoindre le cabinet, je vous remettrai un masque jetable, si vous n'en avez pas, ainsi que du gel hydroalcoolique pour la désinfection des mains.
 - L'achat des cartes-cadeaux se fait dans le salon du cabinet, le règlement se faisant en chèque ou espèces.
 - Au moment de votre départ, vous vous désinfecterez, à nouveau, les mains.
2. **Si je ne suis pas disponible**, vous serez en communication avec le répondeur-enregistreur, sur lequel vous pourrez laisser vos coordonnées et le motif de votre appel. Je vous rappellerai pour fixer un rendez-vous pour un massage ou l'achat d'une carte-cadeau. Dans ce dernier cas et seulement s'il y a urgence, vous pourrez téléphoner au **06 72 23 28 12**.

II. Les mesures me concernant :

1. De votre arrivée jusqu'à votre départ, port d'un masque de protection « grand public », de catégorie 1 destiné aux professionnels accueillant du public (degré de filtration de 90%) homologué (d'une durée de protection de 4 heures), en tissu lavable 10 fois.
2. Lavage au savon et/ou désinfection régulière avec une solution hydroalcoolique, des mains et des avant-bras, avant et après le massage.
3. Changement de tenue de massage, après chaque client.
4. Pas de massage du visage, afin d'éviter tout contact avec les muqueuses.

III. Les mesures concernant les équipements, ustensiles et linges utilisés

Après chaque client :

1. La table de massage et l'étréde sur laquelle est installé le futon, sont désinfectées.
2. Les draps, serviettes et tétières jetables, recouvrant la table et le futon, sont changés.
3. Les instruments, éventuellement utilisés, sont désinfectés.
4. Les masques, chaussons, vêtements et protections, mis à votre disposition, qu'ils soient jetables ou lavables et repassables, sont toujours changés.
5. Les vêtements et linges non jetables utilisés sont lavés en machine (cycle long à 60° minimum) et repassés.

IV. Les mesures concernant les locaux :

1. Interphone, rampe d'escalier, poignées de portes, lavabo, robinetterie, toilettes, table de salon et accoudoirs de chaise ou de fauteuil, stylo, sont désinfectés après chaque client.
2. Outre une aération des locaux entre chaque client, une fumigation à base de sauge officinale est quotidiennement pratiquée, afin de purifier l'air ambiant.
3. En fin de journée, les sols et éléments meublants sont nettoyés avec des produits désinfectants.

La désinfection des locaux, équipements et ustensiles, se fait au moyen de produits bactéricides, fongicides et virucides, utilisés dans les établissements de santé et respectant, notamment la norme EN 14476 (adaptée à la protection contre le COVID-19).

Le respect de ces pratiques permettra, j'en suis certaine, à chacun d'entre nous, de profiter pleinement de ce moment privilégié, en nous procurant quiétude, sérénité et Bien-Etre.

Je vous remercie très chaleureusement.

Sombat MEZERAY