

Centre de méditation de l'Estrie

Les consignes sanitaires à respecter durant la Covid

1. Si on a des symptômes (toux, fièvre, difficulté à respirer, maux de ventre, perte de l'odorat ou du goût), on reste à la maison.
2. Vous devez inscrire votre nom et numéro de téléphone sur une liste en entrant dans le local. Ce registre permet aux dépisteurs Covid de retracer rapidement les personnes qui auraient pu être en contact avec une personne testée positive.
3. Le port du masque ou du couvre-visage est obligatoire dès l'arrivée au Centre. La désinfection des mains est également obligatoire à l'entrée. Pour ce faire, il y a un contenant à l'entrée près de la boîte à contribution. Il est demandé de bien se frotter les mains jusqu'à ce que le liquide soit sec.
4. Le port du masque reste obligatoire jusqu'à l'installation sur la chaise. Les objets personnels (sacoches ou autres) peuvent être déposés près de votre chaise. Une fois assis, le masque peut être retiré ou conservé à votre guise. Vous pouvez aussi apporter votre propre coussin. La salle est préparée avec une distanciation de 1,5 mètre entre les chaises et peut y accueillir 13 personnes à la fois plus l'animateur.
5. En tout temps, le masque doit être remis lorsqu'il y a un déplacement. Si une personne doit utiliser la salle d'eau (toilette ou lavabo), elle devra désinfecter, selon le cas, le bouton de la chasse d'eau ou le lavabo, ou les deux. Papier et désinfectant sont déjà sur place.
6. Un vestiaire est à notre disposition à l'entrée du local 204.
7. À la fin de la méditation, on remet son masque et on va reporter sa chaise pliante dans la salle à côté en désinfectant les rebords métalliques. Ceux et celles qui le désirent peuvent apporter une serviette qu'ils déposent sur leur chaise en arrivant pour éviter toute transmission dans un sens ou l'autre. On se désinfecte à nouveau les mains en quittant la salle d'attente et on se dirige vers la sortie, en gardant la distance nécessaire.
8. La salle sera désinfectée à chaque fin de soirée (poignées de porte et toute surface susceptible d'avoir été touchée) par les responsables du local.