

## LIGNES DIRECTRICES POUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ

### AVANT LA RETRAITE

REN XUE Europe considère votre sécurité avec la plus grande importance et nous encourageons tous les participants à suivre ces suggestions de préretraite afin de favoriser un environnement confortable et bienveillant pour toutes et tous :

- faites au mieux pour rester en forme avec une attention toute particulière pendant les semaines précédant la retraite afin d'assister à la retraite en étant au meilleur de votre forme,
- construisez le Qifield de l'évènement depuis votre cœur, comme nous le faisons tous, pour que tous les participants bénéficient d'une retraite sûre, saine, inspirante, profondément bénéfique et transformatrice. Visualisez-vous et sentez-vous - en incluant tous les autres participants - dans votre cœur lumineux et rayonnant,
- en cas de soucis concernant votre voyage ou votre participation dans un grand groupe pendant cette période de 10 jours, faites preuve de gentillesse et de compassion envers vous-même et n'hésitez pas à nous contacter si vous en ressentez le besoin et ce, quelles que soient vos préoccupations,
- faites de votre mieux pour ne pas créer d'attentes figées quant à la façon dont la retraite se déroulera, que ce soit par rapport à vous ou par rapport aux autres. Une acceptation et une ouverture inconditionnelle face à ce qu'il pourrait se produire sont fortement recommandées,
- préparez-vous à la possibilité que vous deviez vous isoler pendant la retraite si vous tombez malade ou si vous êtes testé positif à la COVID-19. Prévoyez un moyen de vous connecter en ligne (via Zoom) depuis votre chambre et apportez tout objet personnel qui vous aiderait pendant cette période, y compris des collations,
- les règlements du gouvernement français exigent actuellement que les personnes dont le test de dépistage est positif s'isolent pendant sept jours. Si vous séjournez sur place au Domaine de Lembrun, vous pourrez vous y isoler durant la durée de la retraite et les repas vous seront apportés dans votre chambre. Avant et après la retraite, il est nécessaire que vous organisiez votre propre hébergement en cas d'isolement. Notez que le gouvernement recommande de ne pas utiliser les transports en commun pendant cette période, y compris les vols.

Il est recommandé d'effectuer un test antigénique rapide avant de quitter votre domicile le premier jour de votre voyage. Si vous devez annuler parce que votre test est positif, un remboursement complet sera effectué.

## **PENDANT LA RETRAITE**

Si lors de la retraite, vous avez des soucis vous concernant ou concernant autrui, veuillez vous adresser au plus tôt à un responsable de la retraite ou à un membre de l'équipe de bien-être. Ceci inclut le fait de se sentir malade, d'avoir une aggravation d'un problème de santé, d'être positif à la COVID-19 ou de se soucier qu'un autre participant soit malade, etc. Une intervention précoce sur un problème encore mineur peut être beaucoup plus utile qu'attendre que le problème soit plus évident.

REN XUE Europe n'a pas d'équipe de santé sur place mais les responsables et l'équipe Bien-être vous aideront à gérer la situation et, au besoin, vous aideront ou aideront la personne qui vous préoccupe, à obtenir un soutien sur place et/ou à communiquer avec les services de santé locaux en cas de besoin.

Nous encourageons les participants qui voyagent jusqu'à la retraite de se munir d'une assurance voyage adéquate qui couvrirait des besoins en termes de traitements médicaux ou relatifs à la COVID.

## **SANTÉ ET SÉCURITÉ LIÉE À LA COVID**

Il y a quelques lignes directrices que vous nous demandons de bien vouloir suivre une fois sur place au Domaine qui pourront aider à maintenir tout le monde en bonne santé pendant la retraite.

### **1. Veuillez apporter avec vous une boîte de tests antigéniques rapides TAR (3-7)**

Nous vous prions de réaliser un test :

- à votre arrivée,
- un au jour 4,
- si votre colocataire est testé positif les cinq jours qui suivent (veuillez également porter un masque pendant cette période),
- à n'importe quel moment, si vous vous sentez malade et/ou développez des symptômes de rhume, grippe, muscle endolori, douleurs, perte d'odorat ou de goût, ou autres symptômes possible de la COVID-19.

Si votre test TAR est positif, veuillez rester dans votre chambre et en informer immédiatement l'un des responsables de la retraite.

Les détails de ce processus vous seront communiqués lors de l'inscription le premier jour. Veuillez rester chez vous si vous êtes malade ou si vous avez un test TAR positif dans la période qui précède directement la retraite.

## **2. Toussez ou éternuez dans votre coude**

Toussez ou éternuez dans votre coude ou couvrez votre bouche et votre nez avec des mouchoirs en papier, même si vous avez un rhume ou tout autre éternuement non-infectieux. Jetez immédiatement vos mouchoirs à la poubelle et lavez-vous ensuite soigneusement les mains.

## **3. Avant votre arrivée et sur place au Domaine**

Lavez-vous les mains ou utilisez fréquemment du désinfectant pour les mains. Évitez autant que possible de vous toucher le visage, y compris les yeux, le nez ou la bouche.

## **4. Ventilation et distanciation**

Nous ventilerons fréquemment le hall principal afin d'aider à augmenter le débit d'air extérieur pour favoriser le maintien d'une bonne santé générale. Veuillez prévoir tous les jours des vêtements chauds dans la salle d'exercice.

Parmi les gens présents, il y aura probablement des personnes présentant des problèmes de santé qui pourraient les rendre plus vulnérables aux virus. Veillez à respecter l'espace personnel de chacun et la façon dont ils choisissent de prendre soin d'eux-mêmes et de leurs besoins.

## **5. Utilisation des masques**

Si vous arrivez de l'étranger, nous aimerions vous demander d'envisager de porter un masque le premier jour de votre arrivée à la retraite.

Cette mesure vise à réduire au minimum le risque d'infection des nombreuses personnes voyageant dans des lieux publics très fréquentés pour se rendre à la retraite. L'utilisation des masques est vraiment une décision personnelle. Nous aimerions que tout le monde se sente à l'aise dans leur choix et que celles et ceux qui voudraient ou ne voudraient pas porter de masque se sentent pleinement confortables en faisant ce qui leur paraît le mieux, tout en faisant tout leur possible pour que la retraite soit un environnement sain pour toutes et tous, quel que soit leur état de santé.