

Guide Pratique



**LES BONS GESTES
FACE AU COVID-19**

#Toussolidaires

Ce document est réalisé par le service santé de l'Agglomération d'Agen.

Il est proposé à titre informatif et ne prétend pas à l'exhaustivité.

Réalisé sur la base d'une intention partagée, il est proposé comme un outil averti afin de faire face, dans les meilleures conditions possibles, à cette situation exceptionnelle.

Relu et approuvé par la Direction Départementale de l'Agence Régionale de Santé 47.

SOMMAIRE

LA COVID-19 : TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR.....	4
PREVENTION	10
RESEAUX D'ENTRAIDES	15
PRESERVER SON BIEN-ÊTRE EN PHASE DE CONFINEMENT	19

LA COVID-19 : TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Santé publique France

CORONAVIRUS
Ce qu'il faut savoir

LES INFORMATIONS UTILES

0 800 130 000 (appel gratuit)
gouvernement.fr/info-coronavirus

COMMENT SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES ?

- Lavez-vous très régulièrement les mains
- Toussiez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir
- Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le
- Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades

COMMENT SE TRANSMET LE CORONAVIRUS ? (09/03/2020)

- Par la projection de gouttelettes
- Face à face pendant au moins 15 minutes
- 1m

QUELS SONT LES SIGNES ?

- Fièvre
- Fatigue
- Toux et maux de gorge
- Gêne respiratoire
- Maux de tête
- Courbatures

PLAN DE PRÉVENTION ET DE GESTION DES RISQUES

STADE 1
Cas importés sur le territoire
→ Objectif : Freiner l'introduction du virus

STADE 2
Existence de cas groupés sur le territoire français
→ Objectif : Limiter la propagation du virus

STADE 3
Le virus circule sur tout le territoire
→ Objectif : Limiter les conséquences de la circulation du virus

STADE 4
Accompagnement du retour à la normale

Qu'est-ce qu'un coronavirus ?

Les coronavirus forment une vaste famille de virus qui peuvent être pathogènes chez l'homme et chez l'animal. On sait que, chez l'être humain, plusieurs coronavirus peuvent entraîner des infections respiratoires dont les manifestations vont du simple rhume à des maladies plus graves comme le syndrome respiratoire du Moyen-Orient (MERS) et le syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS). Le dernier coronavirus qui a été découvert est responsable de la maladie à coronavirus 2019 (Covid-19). Ce dernier est d'origine animale et il a été confirmé qu'il s'est transmis de l'animal à l'homme.

(Source : OMS et DDARS 47)

Qu'est-ce que la Covid-19 ?

La Covid-19 est la maladie infectieuse causée par le dernier coronavirus qui a été découvert. Ce nouveau virus et cette maladie étaient inconnus avant l'apparition de la flambée à Wuhan (Chine) en décembre 2019.

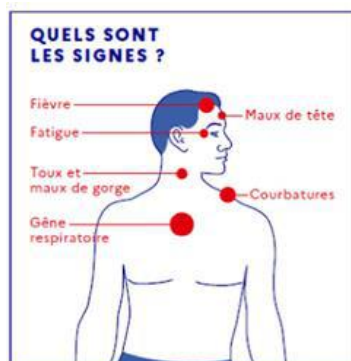
(Source : OMS)

Quels sont les symptômes de la Covid-19 ?

Les symptômes les plus courants de la Covid-19 sont la fièvre, la fatigue et une toux sèche. Certains patients présentent des douleurs, une congestion nasale, un écoulement nasal, des maux de gorge ou une diarrhée ou des douleurs abdominales. Ces symptômes sont généralement bénins et apparaissent de manière progressive. Certaines personnes, bien qu'infectées, ne présentent aucun symptôme et se sentent bien. La plupart (environ 80 %) des personnes guérissent sans avoir besoin de traitement particulier.

Environ une personne sur six contractant la maladie présente des symptômes plus graves, notamment une dyspnée. Les personnes âgées et celles qui ont d'autres problèmes de santé (hypertension artérielle, problèmes cardiaques ou diabète) ont plus de risques de présenter des symptômes graves. Toute personne qui a de la fièvre, qui tousse et qui a des difficultés à respirer doit consulter un médecin.

Il peut également surgir des symptômes comme la perte du goût et de l'odorat.



Agissez **INTELLIGEMMENT** si vous développez des difficultés respiratoires:

 **Appelez votre médecin**

 **Consultez immédiatement un médecin !**

En savoir plus pour **ÊTRE PRÊT** pour #COVID19:
www.who.int/COVID-19

 NATIONS UNIES  Organisation mondiale de la Santé

Pensez à contacter votre médecin et ne pratiquez pas l'automédication.

(Source : OMS ; ARS)

La Covid-19 doit-elle inquiéter ?

La Covid-19 est généralement bénigne, en particulier chez l'enfant et le jeune adulte, mais elle peut aussi être grave : 1 malade sur 5 doit être hospitalisé. Il est donc tout à fait normal de s'inquiéter des conséquences de la flambée de Covid-19 pour soi-même et pour ses proches.

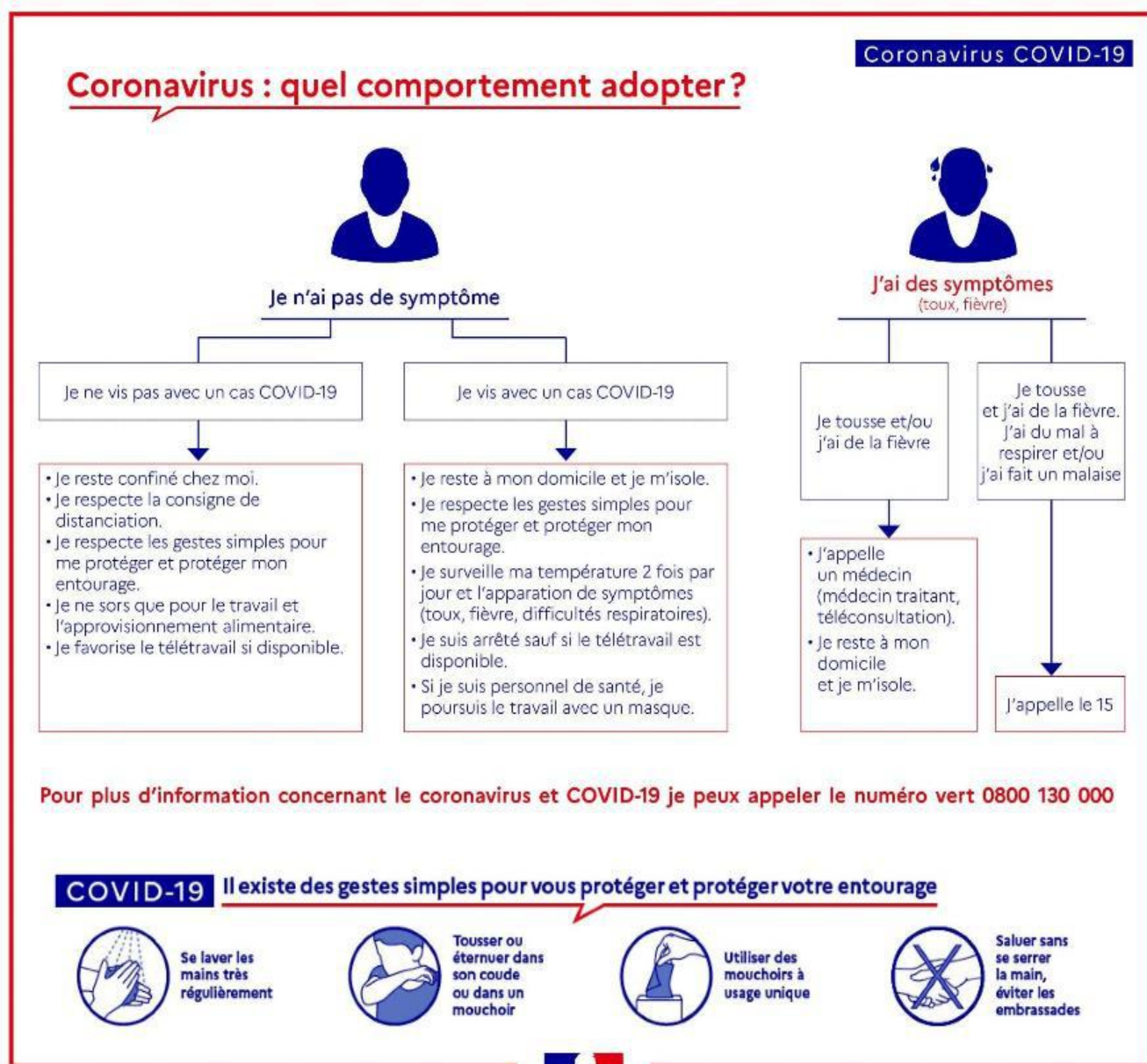
Il est possible d'apaiser son inquiétude en prenant des mesures pour se protéger et protéger ses proches et son entourage. Tout d'abord, il faut se laver régulièrement et soigneusement les mains et respecter les règles d'hygiène respiratoire. Deuxièmement, il faut se tenir au courant de la situation et suivre les conseils des

autorités sanitaires locales, notamment en ce qui concerne les restrictions aux voyages, aux déplacements et aux rassemblements.

Aujourd'hui, de nombreux cas de Covid-19 sont totalement guéris et un pourcentage faible de la population développe des symptômes graves.

La protection face à la Covid-19, comment faire ?

Pour se protéger, il existe des gestes barrières simples à appliquer :



(Source : ARS)

Comment se laver efficacement les mains ?

HYGIÈNE DES MAINS SIMPLE ET EFFICACE



- 1



Mouillez-vous les mains avec de l'**eau**
- 2



Versez du savon dans le creux de votre main
- 3



Frottez-vous les mains de 15 à 20 secondes : les **doigts**, les **paumes**, le **dessus des mains** et les **poignets**
- 4



Entrelacez vos mains pour nettoyer la zone **entre les doigts**
- 5



Nettoyez également les **ongles**
- 6



Rincez-vous les mains **sous l'eau**
- 7



Séchez-vous les mains si possible avec un **essuie-main** à usage unique
- 8



Fermez le robinet avec l'**essuie-main** puis jetez-le dans une poubelle

Si vous n'avez pas d'eau ni de savon, utilisez une solution hydroalcoolique pour adopter les mêmes gestes (étapes 2, 3, 4 et 5). Veillez à vous frotter les mains jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches.

Les gestes de chacun font la santé de tous



Quels sont les gestes à adopter en cas de contamination avérée à la Covid-19 ?

COVID-19

Je suis atteint par le coronavirus et je dois rester chez moi jusqu'à ma guérison.

En général, la guérison intervient en quelques jours avec du repos et, si besoin, avec un traitement contre la fièvre.

En attendant, quelles sont les précautions à prendre pour mes proches et moi ?

1 - JE SURVEILLE MON ÉTAT DE SANTÉ

- **Je prends ma température 2 fois par jour.**
- **Je peux prendre du paracétamol** pour faire baisser la fièvre, mais pas plus de 1 gramme, 3 fois par jour (3 grammes au total).
- **Je ne dois pas prendre d'anti-inflammatoires** comme l'ibuprofène sans avis de mon médecin.
- **Si j'ai un traitement habituel, je ne l'arrête pas.** En cas de doute sur un médicament, j'appelle mon médecin.
- **Je ne prends pas d'autre traitement sans en avoir parlé à mon médecin** ou mon pharmacien.
- **Je donne des nouvelles à mes proches.**
- **Je téléphone à mon médecin** si j'ai un doute sur l'évolution de ma maladie. **Si j'ai des difficultés à respirer, j'appelle immédiatement le 15** (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).

2 - CHEZ MOI, JE PROTÈGE MON ENTOURAGE

- **J'évite les contacts** avec les autres personnes de la maison. Si possible, je ne les touche pas. Je ne les embrasse pas.
- **Je me tiens à plus d'un mètre de mes proches** et je limite mes échanges à moins de 15 minutes.
- **Je ne reçois pas à mon domicile** de personnes extérieures à mon foyer sauf des soignants ou des aidants.
- **Je reste, si possible, dans une pièce séparée et je ferme la porte.** Je ne partage pas mon lit et je prends mes repas seul(e) dans ma chambre.
- **Je me lave les mains très souvent avec de l'eau et du savon** et je les sèche avec une serviette ou un essuie-main.
- **J'évite de me toucher les yeux, le nez, la bouche et le visage.**
- **J'utilise un mouchoir que je jette ensuite dans une poubelle fermée** si je tousse ou si je me mouche.
- **Je place mes déchets (mouchoirs, masques, etc.) dans un sac en plastique,** puis je les jette dans la poubelle « ordures ménagères ».
- **Je nettoie la salle de bains et les toilettes après les avoir utilisées** avec de l'eau de javel ou des produits désinfectants.
- **Je ne partage pas mes objets de tous les jours :** serviettes et gants de toilette, savon, couverts, assiettes, téléphone, etc.

3 - JE NETTOIE MON LOGEMENT RÉGULIÈREMENT

- **J'aère très régulièrement** les pièces dans lesquelles je vis en ouvrant les fenêtres (au moins 10 minutes plusieurs fois par jour).
- **Je nettoie et désinfecte les surfaces que j'ai touchées :** poignées de porte, meubles de salle de bains, toilettes, sols, etc., avec le produit que j'utilise habituellement, puis avec un produit contenant de l'eau de javel. Je rince ensuite à l'eau.
- **Je lave :**
 - **mes couverts et ma vaisselle à part** avec mon produit vaisselle puis je les sèche. Ou je les lave au lave-vaisselle à 60 °C.
 - **mon linge (draps, serviettes de toilette) à 60 °C ou plus,** pendant 30 minutes ou plus. Je le mets directement dans la machine à laver, sans le secouer.
- **Je privilégie des ustensiles de ménages qui ne dispersent pas les poussières** comme une éponge, une serpillière... Je n'utilise pas l'aspirateur.
- **Après avoir fait le ménage, je me lave les mains et je les sèche.**

4 - POUR M'ORGANISER TOUS LES JOURS

- **Si je suis seul(e), je demande à mes proches (famille, amis, voisins) de livrer mes médicaments, mes courses ou mes repas** ou je me les fais livrer par le magasin ou la pharmacie. Je fais déposer le colis sur le palier pour limiter les contacts.
- **Si une personne m'aide à mon domicile, elle doit se laver les mains très régulièrement.**

(Source : ARS)

Existe-t-il des médicaments ou des thérapies permettant de prévenir ou de guérir la Covid-19 ?

Certains remèdes occidentaux, traditionnels ou domestiques peuvent apporter du confort et soulager les symptômes de la Covid-19 mais rien ne prouve que les médicaments actuels permettent de prévenir ou de guérir la maladie. L'OMS ne recommande de prendre aucun médicament, y compris les antibiotiques, en automédication pour prévenir ou guérir la Covid-19. Plusieurs essais cliniques de médicaments occidentaux ou traditionnels sont en cours.

Dans tous les cas, il est important de suivre les protocoles de soin donnés et encadrés par les médecins et les professionnels de santé. L'automédication est proscrite.

(Source : OMS)

Beaucoup d'informations circulent, où est-il possible de trouver des informations fiables ?

Pour trouver des informations vérifiées et fiables, vous pouvez vous diriger vers les sites suivants :

Le site de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) : <https://www.who.int/fr/>

Le site de l'Agence Régionale de Santé (ARS) : <https://www.ars.sante.fr/>

Le site Santé Publique France : <https://www.santepubliquefrance.fr/>



PREVENTION

Doit-on porter un masque, même non malade ?

Il est conseillé de porter un masque si l'on doit se déplacer à l'extérieur. Cependant, l'OMS recommande de faire un usage rationnel des masques médicaux afin d'éviter le gaspillage de ressources précieuses et l'utilisation abusive. Ainsi, des masques en tissus peuvent être utilisés, seulement s'ils correspondent aux critères techniques obligatoires à une bonne protection (voir ci-dessous les recommandations, notamment de l'AFNOR).

La meilleure façon de se protéger et de protéger les autres contre la Covid-19 est de se laver fréquemment les mains, de se couvrir la bouche avec le pli du coude ou avec un mouchoir et de se tenir à une distance d'au moins un mètre de toute personne qui tousse ou qui éternue. Pour plus d'informations, consulter les mesures de protection de base contre le nouveau coronavirus.

Le port d'un masque n'exonère pas l'utilisateur des gestes barrières et de la distanciation sociale nécessaires.

(Source : ARS, OMS)

Quel patron de masques en tissu choisir pour une fabrication artisanale ?

Il existe de nombreux modèles et tutoriels de création sur internet. L'objectif est de se protéger tout en laissant les masques chirurgicaux et FFP2 pour les milieux médicaux, la médecine de ville, les EHPAD...

Afin de répondre à une demande croissante, l'Association française de normalisation (Afnor) a proposé le 27 mars un référentiel sur la base des connaissances et modèles disponibles. Il est possible de créer et porter ces masques artisanaux s'ils répondent aux spécifications techniques décrites dans le « Guide AFNOR » afin de garantir le bon usage des masques et une sécurité maximale.

Cette fabrication doit être complétée par certains tests comme :

- Une mesure de la respirabilité doit être complétée par un test porté pendant 4 heures ;
- Une conservation des performances de filtration et respirabilité conformes aux spécifications après au moins 5 lavages.

Plus d'informations sur la confection des masques sur le « Guide AFNOR » en pièce-jointe de ce Guide Pratique.

Aussi, il est possible de donner ou de trouver des masques réutilisables répondant aux normes AFNOR sur la plateforme suivante : <https://masques-barrieres.afnor.org/>



(Source : ANSM ; ANSES ; Ministère des solidarités et de la santé ; AFNOR)

Service Santé Agglo Agen – MC – 8 AVRIL 2020

Comment mettre un masque ?



Recommandations de manipulation des masques :

- Avant de mettre un masque, se laver les mains à l'eau et au savon ou avec une solution hydroalcoolique
- Appliquer le masque de façon à recouvrir le nez et la bouche et veillez à l'ajuster au mieux sur votre visage ; vérifier l'absence de jet d'air dans les yeux lors d'une forte expiration
- Lorsque l'on porte un masque :
 - Eviter de le toucher
 - Ne pas déplacer le masque
- Chaque fois que l'on touche un masque usagé, se laver les mains à l'eau et au savon ou à l'aide d'une solution hydroalcoolique
- Si besoin de boire ou de manger, changer de masque
- Lorsqu'il s'humidifie, le remplacer par un nouveau masque

Pour retirer le masque :

- L'enlever par derrière (ne pas toucher le devant du masque)

- Le mettre directement à laver s'il est réutilisable ou bien le jeter
- Se laver les mains avec de l'eau et au savon ou à l'aide d'une solution hydroalcoolique

Le temps de port du masque est limité à 4 heures.

(Source : ANSM ; ANSES ; Ministère des solidarités et de la santé ; ARS)

Après avoir fait mes courses, quelles sont les consignes de sécurité ?

Il faut tout d'abord se laver les mains. Même si le virus causant la maladie ne survit pas plus de 3 h sur les surfaces des emballages, essuyer les emballages avec un essuie tout à usage unique humidifié constitue cependant une précaution supplémentaire. Pour les aliments qui se conservent au réfrigérateur, dès lors que cela est possible, il faut retirer les suremballages (ex : carton des yaourts) et nettoyer les produits avec un papier essuie-tout humide avant de les ranger. Pensez à vous laver les mains à nouveau juste après.



(Source : ANSES ; Santé Publique France)

Comment préparer les légumes ?

Avant toute chose, il est important de laver les légumes à l'eau potable. Une cuisson à 70°C à cœur, recommandée pour inactiver de nombreux microorganismes, permet aussi de détruire le virus SARS CoV2, potentiellement présent, (étant lui-même sensible à une température de 63°C pendant 4 min.).

Pour rappel, laver à l'eau potable et essayer les légumes avec un essuie-tout à usage unique diminue le risque de transmission par contamination croisée, par exemple le transfert du virus vers les mains.

(Source : ANSES)

Ces règles d'hygiène concernent également les emballages ?

Les emballages peuvent avoir été contaminés par des mains souillées lors de leur manipulation par une personne infectée (via les mains, éternuements...). Même si le virus causant la maladie ne peut survivre plus de 3 h sur les surfaces des emballages, essuyer les emballages avec un essuie tout à usage unique humidifié constitue cependant une précaution supplémentaire. On peut également laisser reposer les produits emballés non réfrigérés trois heures après les avoir ramenées à la maison lorsqu'il ne s'agit pas de produits frais. Pour les aliments qui se conservent au réfrigérateur, dès lors que cela est possible, il faut retirer les suremballages (ex : carton des yaourts) avant de les ranger. Bien entendu, il faut se laver les mains soigneusement avant et après la manipulation de ces emballages.

(Source : ANSES)

Peut-on contracter la Covid-19 au contact de surfaces contaminées ?

Certaines études réalisées dans des conditions expérimentales, qui sont éloignées de celles rencontrées dans notre vie quotidienne, démontrent que le virus peut rester plus ou moins infectieux sur des surfaces inertes, démontrent que le virus peut rester plus ou moins infectieux sur des surfaces inertes. Donc le risque d'être en contact avec le virus en manipulant des objets ayant été contaminés n'est théoriquement pas exclu, mais il est faible. C'est pour cela qu'il est important de respecter les règles suivantes : ne pas se toucher le visage durant ses achats, se laver les mains lorsque l'on rentre chez soi et après avoir rangé ses courses.

(Source : ANSES)

Comment nettoyer des surfaces potentiellement contaminées ?

Les produits ménagers usuels permettent de nettoyer des surfaces potentiellement contaminées (savon, détergents, etc.). Si vous utilisez de l'eau de javel, utiliser ce produit avec précaution car il est fortement oxydant et caustique pour la peau, les muqueuses et les matériaux.

Le téléphone, en contact direct avec les mains et le visage, les claviers d'ordinateurs, les tablettes tactiles, les poignées de portes peuvent être un vecteur de transmission du virus et doivent être nettoyés avec un produit adapté (par exemple des lingettes désinfectantes compatibles avec le nettoyage des écrans tactiles, un essuie tout imbibé d'alcool à 70° (70%) pour les matériaux compatibles).

(Source : ANSES)

En cas de problème de santé important autre que la Covid-19, est-il conseillé d'attendre la fin de la crise pour consulter ?

Il est certain que la présence du Covid-19 sur le territoire n'arrête pas les autres problèmes de santé auxquels peuvent être confrontés les personnes au cours de leur vie.

Depuis l'annonce du stade 3 de l'épidémie et l'entrée en vigueur des mesures de confinement, certains patients ne consultent plus leur médecin traitant et, de manière plus générale, les professionnels de santé qui les prennent en charge habituellement.

Ce phénomène n'est pas sans risque. En effet, l'interruption d'un traitement et/ou d'un suivi médical peut conduire à un retard de diagnostic ou à des complications évitables, notamment pour les patients atteints de maladies chroniques qui nécessitent un suivi régulier.

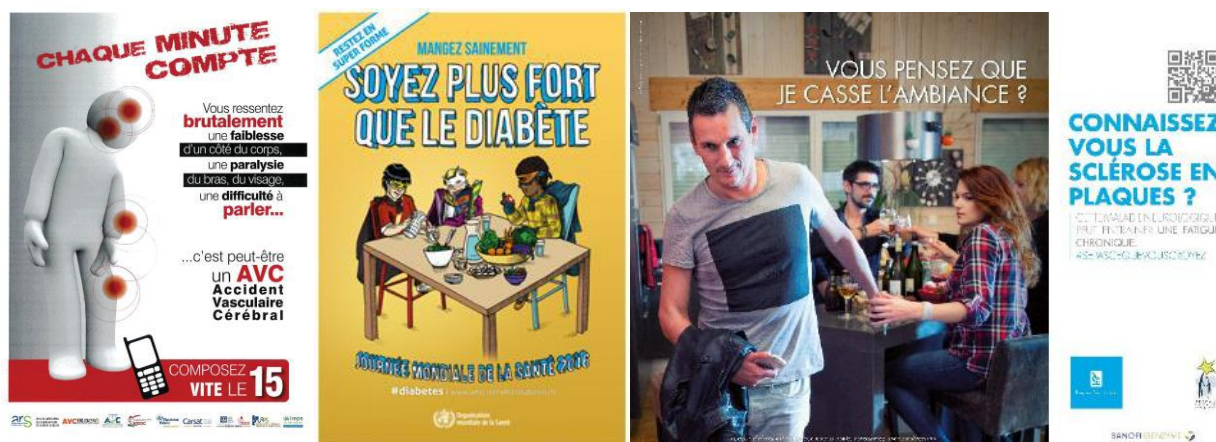
Les professionnels de santé libéraux se sont organisés afin d'assurer la continuité des soins pour des motifs autres que la suspicion de coronavirus, dans le respect des mesures d'hygiène et des gestes barrières permettant d'éviter le risque de contamination.

Les patients, en particulier les personnes sous traitement, en affection de longue durée (ALD) et/ou atteintes de maladies chroniques, doivent continuer à faire appel à leur professionnel de santé habituels (médecin généraliste ou spécialiste, infirmier...). Ces derniers pourront leur proposer, dans la mesure du possible, une téléconsultation ou un télésuivi, ou par défaut une consultation en présentiel si nécessaire. Pour les personnes fragiles et âgées (+ de 70 ans) ou qui n'ont pas accès aux technologies numériques, des consultations par téléphone sont possibles.

Aussi, une vigilance doit s'opérer sur l'état de santé des enfants. Il est également conseillé de ne pas retarder les vaccinations des nourrissons. Les parents sont invités à rester vigilants sur l'état de santé de leurs enfants et ne doivent pas hésiter à prendre un avis médical, comme ils le faisaient en dehors de la cette période de crise sanitaire, pour éviter la dégradation de situations qui pourrait avoir des conséquences graves. Les médecins généralistes et spécialistes, le 15 et les Urgences restent disponibles pour répondre à d'autres demandes que celles liées au Covid-19.

Également, si votre état de santé ou votre suivi le nécessite : ne craignez pas de vous rendre à l'hôpital qui continue d'assurer tous les soins qui ne peuvent être différés.

Dans les services classiques comme dans les services d'urgences, des circuits distincts ont été mis en place pour séparer les patients Covid et non-Covid. Toutes les précautions sont prises dans tous les hôpitaux pour éviter la contamination des patients. Vous pouvez donc, si cela est nécessaire, être pris en charge dans un établissement de santé sans risque pour votre santé.



(Source : ARS)

RESEAUX D'ENTRAIDES

Vers qui se diriger pour proposer son aide ?

Si vous souhaitez apporter votre aide, vous pouvez vous rapprocher : du Centre d'Action Communale (CCAS) le plus proche de chez vous ou bien vous inscrire sur la plateforme Réserve Civique : <https://covid19.reserve-civique.gouv.fr/>

En cas de besoin de soutien psychologique, quels numéros appeler ?

Le numéro vert **0 800 130 000** peut orienter les personnes qui en ressentent le besoin vers des plateformes pouvant apporter un soutien psychologique.

Ce dispositif national innovant et partenarial de prise en charge médico-psychologique est instauré via le numéro vert 24h/24 et 7j/7 en lien avec la Croix-Rouge et le réseau national de l'urgence médico-psychologique (CUMP). Il a pour objectif de repérer et prendre en charge les personnes nécessitant un soutien psychologique ou présentent des manifestations de stress et éviter ainsi de surcharger les SAMU-Centre 15.

- Pour soutenir les professionnels (anxiété, épuisement, colère, détresse...) : Association Soins aux professionnels en santé : 0 805 23 23 36 (7jours/7, 24h/24)
- Pour soutenir le grand public (angoisse, isolement, tristesse, deuil...) : Croix Rouge 0 800 130 000 (7jours/7, 24h/24)

Mais il existe d'autres numéros ressources plus spécifiques :

Autisme Info service

0 800 71 40 40 (du lundi au vendredi de 9h à 13h)

Allo Ecoute Ado

06 12 20 34 71 (du lundi au samedi de 14h à 17h)

Allo Ecoute Parents

06 01 18 40 36 (du lundi au samedi de 14h à 17h)

Alcool Info Service

0 980 980 930 (disponible 7j/7 de 8h à 2h du matin)

Drogue info service

0 800 23 13 13 (disponible 7j/7 de 8h à 2h du matin)

D'autres numéros et ressources sont disponibles sur le site pour répondre aux différents besoins :

<http://www.psycom.org/>

(Source : ARS ; Psycom.org)

Face à des personnes qui ne parlent pas le français, quels documents est-il possible de donner ?

Vous trouverez plusieurs documents (affiches, vidéos...) d'informations traduits dans 22 langues sur le site de Santé Publique France.

Pour accéder aux documents : <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/maladies-et-infections-respiratoires/infection-a-coronavirus/articles/coronavirus-outils-de-prevention-destines-aux-professionnels-de-sante-et-au-grand-public>

Exemple en espagnol :



Face aux difficultés d'utilisation des outils numériques, existe-t-il une solution proposée ?

Une plateforme « Solidarité Numérique » a été créée pour aider les personnes à appréhender le numérique pendant cette crise de Covid-19 : <https://solidarite-numerique.fr/>

Pour les personnes n'ayant pas internet, il existe un numéro d'appel gratuit : **01 70 772 372** (appel non surtaxé du lundi au vendredi de 9h à 18h).

Les appels téléphoniques ont pour but d'obtenir des conseils et de l'aide auprès de 700 médiateurs numériques bénévoles.



Existe-t-il des documents simplifiés pour expliquer le Coronavirus ?

Il existe en effet des documents expliqués selon la méthode FALC (Facile à Lire et à Comprendre) permettant une lecture simplifiée pour toutes et tous.

Vous pouvez à ce sujet vous rendre sur le site Santé BD comprenant de nombreux documents avec des dessins clairs et rassurants, des textes faciles à lire et à comprendre et des contenus personnalisables pour chaque personne (enfant, adulte, avec ou sans handicap...) : <https://santebd.org/>



Le confinement c'est rester chez soi



Il faut rester chez soi pour se protéger et protéger les autres du coronavirus.

Les crèches et les écoles sont fermées. Les enfants restent à la maison. 	Beaucoup de lieux de travail sont fermés. Certaines personnes travaillent à la maison. 	Les lieux publics sont fermés. On peut se distraire chez soi. 
--	--	--

On a le droit de sortir de chez soi mais pas longtemps et seulement pour :

faire les courses les plus importantes, 	ou aller à ses rendez-vous de santé, 	ou se promener, pas trop loin, 	ou aider les personnes qui en ont besoin. 
--	---	--	--

Les personnes qui font un travail indispensable ont le droit de sortir pour travailler et faire garder les enfants.

A chaque fois qu'on sort de chez soi, on prend une attestation de déplacement.

C'est un papier qui dit pourquoi on sort.
La police peut demander l'attestation.



On ne s'approche pas des autres,



et on continue les gestes simples de protection contre le coronavirus.



Retrouvez une attestation simplifiée et son mode d'emploi sur www.santebd.org

Retrouvez tous les documents faciles à comprendre sur le coronavirus sur www.santebd.org

Où trouver SantéBD ?

Sur l'application SantéBD  ou sur le site internet www.santebd.org

SantéBD a le soutien de :



Il existe également une attestation de déplacement simplifiée en méthode FALC

Elle est disponible sur le site Santé BD et est accompagnée d'une explication simplifiée :
https://santebd.org/wp-content/themes/SanteBD_v2_0/files/coronavirus/coronavirus_attestation-deplacement.pdf



Attestation de déplacement dérogatoire

En application de l'article 3 du décret du 23 mars 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire

Je suis en situation de handicap :

☐ Autisme ☐ Surdité

☐ Déficience intellectuelle

☐ Handicap psychique

☐ Difficultés d'expression

☐ Handicap visuel

Nom et prénom :

Né(e) le :

Adresse :



J'explique pourquoi je sors de chez moi

☐ je fais les courses
les plus importantes
alimentation, hygiène et pharmacie



☐ je dois aller chez le docteur
ou à l'hôpital



☐ je fais une petite promenade
ou je vais sortir mon chien



☐ je m'occupe d'autres personnes
je vais aider des personnes fragiles
je vais déposer mes enfants
je vais chercher mes enfants



☐ je dois sortir pour travailler

☐ pour aller à la police ou au tribunal



© CoActis Santé - contact@coactis-sante.fr

Fait à

Heure de départ

Date

Signature :

PRESERVER SON BIEN-ÊTRE EN PHASE DE CONFINEMENT

Préserver son bien-être en temps de confinement, comment faire ?

Des gestes simples peuvent être appliqués pour préserver son bien-être :



Organisation mondiale de la Santé

Faire face au stress durant la flambée de maladie à coronavirus COVID-19



Il est naturel d'éprouver de la tristesse, du stress, de la confusion, de la peur ou de la colère lors d'une crise.

Vous pouvez trouver du réconfort en parlant à des gens en qui vous avez confiance. Prenez contact avec vos amis et les membres de votre famille.

Si vous devez rester chez vous, conservez un mode de vie sain, ce qui suppose entre autres un régime alimentaire adapté, du sommeil, de l'exercice et des contacts sociaux avec vos proches à la maison ou par courrier électronique ou téléphone avec le reste de votre famille et vos amis.



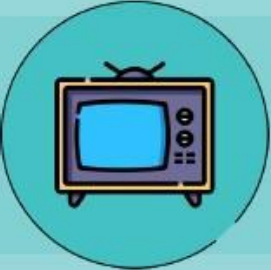


Ne cherchez pas à canaliser vos émotions en fumant, en buvant de l'alcool ou en consommant d'autres produits stupéfiants.

Si vous vous sentez dépassé par les événements, parlez-en à des professionnels de la santé ou à un conseiller. Soyez prêt, sachez où aller et comment solliciter de l'aide en cas de besoin si vous avez des problèmes physiques ou psychologiques.

Informez-vous. Prenez les renseignements qui vous aideront à déterminer avec précision les risques que vous encourez de façon à prendre des précautions raisonnables. Cherchez une source d'information fiable, comme le site web de l'OMS ou un organisme local ou national de santé publique.





Apaisez vos inquiétudes et calmez votre agitation en passant moins de temps, vous et vos proches, à regarder ou à écouter les reportages qui vous perturbent dans les médias.

Tirez parti des compétences qui vous ont aidé par le passé à faire face à d'autres épreuves et employez-les pour vous aider à gérer vos émotions en cette période difficile que représente cette flambée.



Il existe également un document « Je reste en bonne santé pendant le confinement » (poster en FALC) à télécharger gratuitement sur le site Santé BD :

https://santebd.org/wp-content/themes/SanteBD_v2_0/files/coronavirus/coronavirus_bonne-sante.pdf



(Source : OMS ; Santé BD)

Comment expliquer la Covid-19 aux enfants ?

Il n'est pas toujours simple de faire comprendre les enjeux du virus aux enfants. Cependant, des peurs légitimes peuvent être ressenties.

Il existe des outils pour leur permettre de mieux comprendre.

Exemple d'outil : **L'album « Pas le coronavirus ! »**

Cet album a été conçu pour être lu sur smartphone, tablette ou ordinateur par les parents à leur enfant afin de l'aider à comprendre, le soutenir face à cette épidémie et aux conséquences qui en découlent pour lui.

Plusieurs versions sont disponibles en Français, Anglais, Espagnol ou encore Arménien.



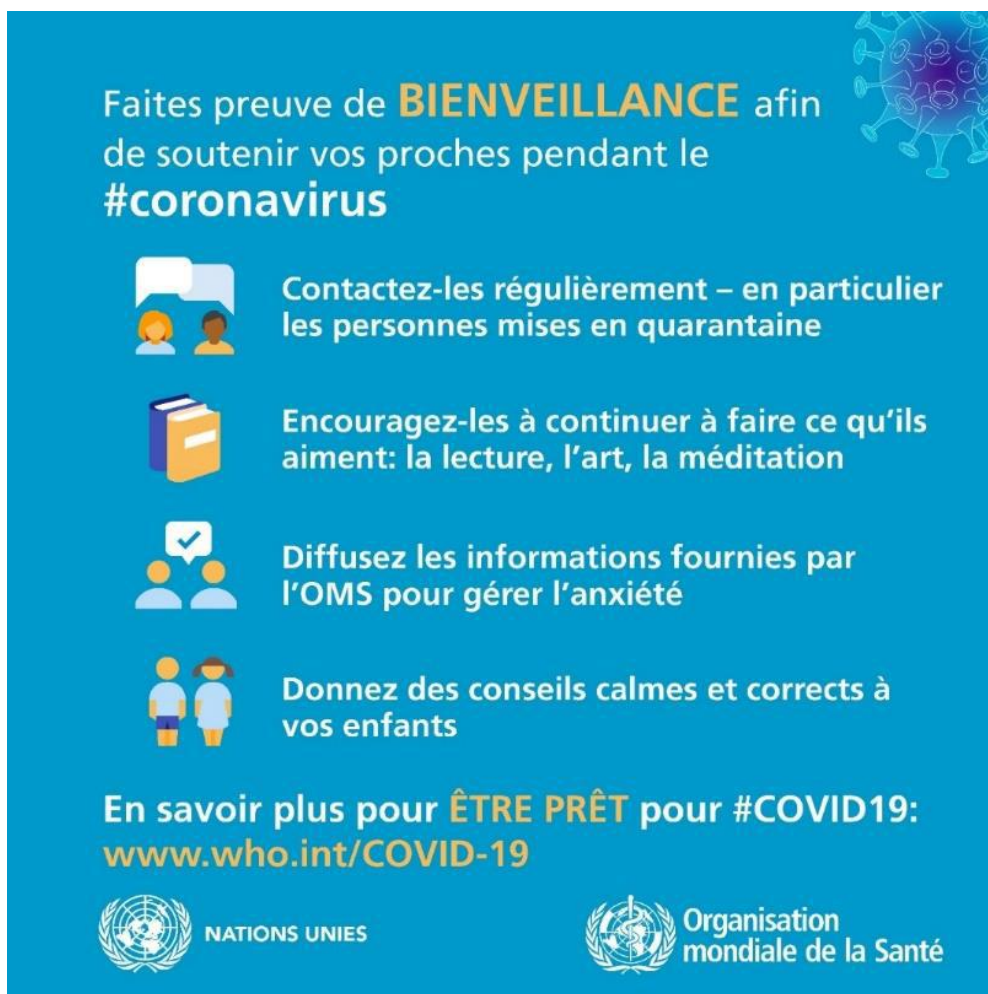
Votre enfant par exemple fait du bruit dès qu'on parle du coronavirus.
Il manifeste de l'inquiétude voire de l'angoisse.
Voilà une aide pour lui apporter des réponses et du soutien.

Noter : Les professionnels de pédopsychiatrie qui le connaissent seront bien placés pour vous conseiller très précisément. N'hésitez pas à les contacter si vous pensez que le confinement crée ou aggrave les troubles de votre enfant.

Il est disponible en suivant le lien ci-après : <https://sip.sphweb.fr/2020/03/27/pas-le-coronavirus-album-bd-diffuse-par-la-sip/>

Comment doit-on réagir quand des proches angoissent ?

Il n'est pas toujours évident de trouver les bons mots pour rassurer ses proches, voici quelques conseils :



Faites preuve de **BIENVEILLANCE** afin de soutenir vos proches pendant le **#coronavirus**

-  Contactez-les régulièrement – en particulier les personnes mises en quarantaine
-  Encouragez-les à continuer à faire ce qu'ils aiment: la lecture, l'art, la méditation
-  Diffusez les informations fournies par l'OMS pour gérer l'anxiété
-  Donnez des conseils calmes et corrects à vos enfants

En savoir plus pour **ÊTRE PRÊT** pour #COVID19:
www.who.int/COVID-19

 **NATIONS UNIES**  **Organisation mondiale de la Santé**

(Source : OMS)

**Tous ensemble prenons soin de nous,
Soyons solidaires,
Restons chez nous !**

