

Les consignes sanitaires COVID-19

QUI PEUT
PROMENER MON
CHIEN ?



RESPECTONS
LES GESTES
BARRIÈRES !

POUVEZ-VOUS
ALLER
À LA PHARMACIE
POUR MOI ?



J'AI DÉPOSÉ
LES COURSES
DEVANT VOTRE
PORTE



AS-TU
LE NUMÉRO
DE TÉLÉPHONE
DES VOISINS
DU 3^{ÈME} ?

Coronavirus

Et si on s'organisait entre voisins?

Téléchargez gratuitement le pack
« Coronavirus » sur www.cohesion-territoires.gouv.fr

Les consignes sanitaires

Ce document vous permet de ne pas oublier ou de prendre connaissance des consignes sanitaires mises en place pour protéger votre santé et vous recommander les bons gestes à adopter face au Coronavirus COVID-19.

Les 10 conseils de sécurité de Voisins Solidaires quand je rends service à un(e) voisin(e)

- 1 • AUCUN CONTACT ET RESPECT DES GESTES BARRIÈRES.**
- 2 • Évitez tout contact** avec vos voisins même si vous les aidez et leur portez leur courses.
- 3 •** Faites les courses uniquement de **produits essentiels**, ce n'est pas pour préparer un menu gastronomique ou un concours de cuisine.
- 4 •** Faites des courses conséquentes en lui disant que vous le faites **une fois par semaine**.
- 5 • Réglez tous les détails des achats** par téléphone au préalable.
- 6 • Sonnez** chez la personne âgée ou malade. **Reculez** au moins de 2 mètres quand elle ouvre la porte. Elle dépose dans une enveloppe la liste des courses et l'argent sur le palier. **Récupérer** l'enveloppe une fois qu'elle a refermé la porte.
- 7 • Mettez des gants** quand vous faites les courses.
- 8 • Déposez** les commissions sur le palier, **sonnez, reculez** de 2 mètres dans l'escalier, le palier ou sur le trottoir.
- 9 • Rapportez la facture** et la **monnaie** dans l'enveloppe avec les courses.
- 10 • Vérifier** que la personne âgée ouvre la porte et récupère ses courses (en étant 3 mètres en arrière).



Les consignes sanitaires du gouvernement

Le ministère des Solidarités et de la Santé actualise ses recommandations régulièrement pour protéger votre santé et vous recommander les bons gestes à adopter face au Coronavirus COVID-19.

Les 5 règles de sécurité des VOISINS SOLIDAIRES

- 1.** En toutes circonstances, je fais en sorte de garder ma distance de sécurité d'au moins un mètre (même mieux 2 mètres) avec les bénéficiaires et les autres voisins.
- 2.** En toutes circonstances, j'applique les gestes barrières pour me protéger et protéger les bénéficiaires et les autres voisins.
- 3.** Je suis un ambassadeur des règles de sécurité et des gestes barrière que j'explique et promeus auprès des bénéficiaires et des autres voisins.
- 4.** Au moindre doute d'infection, sans attendre, j'informe la personne bénéficiaire et je reste chez moi.
- 5.** Âgé de 70 ans ou plus ou porteur d'une maladie chronique, je ne m'engage que dans des missions à distance, depuis mon domicile, pour protéger au maximum ma santé et celle des autres.

Les consignes du gouvernement

Face aux infections, il existe des **gestes simples** pour préserver votre santé et celle de votre entourage :

- Se laver les mains très régulièrement
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
- Saluer sans se serrer la main, arrêter les embrassades
- Utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter
- Éviter les rassemblements, limiter les déplacements et les contacts

J'ai des symptômes (toux, fièvre) qui me font penser au COVID-19 :

- **Je reste à domicile, j'évite les contacts, j'appelle un médecin avant de me rendre à son cabinet ou j'appelle le numéro de permanence de soins de ma région.**
- **Je peux également bénéficier d'une téléconsultation.**

Si les symptômes s'aggravent avec des difficultés respiratoires et signes d'étouffement, **j'appelle le SAMU- Centre 15.**

Les consignes sanitaires du gouvernement

Vous vous posez un certain nombres de questions sur le Coronavirus COVID-19. Voici quelques réponses qui pourront vous aider et vous rassurer.

Qui est considéré comme une personne « à risque » ?

- Les personnes âgées de 70 ans et plus ;
- Les patients présentant une insuffisance rénale chronique dialysée, une insuffisance cardiaque stade NYHA III ou IV ;
- Les patients aux antécédents cardiovasculaires : hypertension artérielle compliquée, antécédents d'accident vasculaire cérébral ou de coronaropathie, chirurgie cardiaque, insuffisance cardiaque stade NYHA III ou IV ;
- Les diabétiques insulino-dépendants non équilibrés ou présentant des complications secondaires à leur pathologie ;
- Les personnes présentant une pathologie chronique respiratoire susceptible de décompenser lors d'une infection virale ;
- Les patients présentant une insuffisance rénale chronique dialysée ;
- Les personnes avec une immunodépression congénitale ou acquise (médicamenteuses : chimiothérapie anti cancéreuse, immunosuppresseur, biothérapie et/ou une corticothérapie à dose immunosuppressive, infection à VIH non contrôlé avec des CD4 < 200 /mm³, consécutive à une greffe d'organe solide ou de cellules souche hématopoïétiques, atteints d'hémopathie maligne en cours de traitement, présentant un cancer métastasé) ;
- Les malades de cirrhose au stade B au moins ;
- Les femmes enceintes à partir du 3^{ème} trimestre de grossesse ;
- Les personnes présentant une obésité morbide (indice de masse corporelle > 40 kg/m²).

Quel comportement individuel adopter face au Coronavirus ?

- **Si je n'ai pas de symptômes** j'applique les gestes barrières (je me lave les mains très régulièrement, je tousse et j'éternue dans mon coude, j'utilise des mouchoirs à usage unique, je salue sans serrer la main et j'évite les embrassades). Je réduis mes sorties au strict nécessaire : travail (si télétravail impossible), courses et visites médicales indispensables.
- **Si je n'ai pas de symptômes** mais que j'ai eu un **contact étroit ou que je vis avec une personne malade du COVID-19** : je m'isole à domicile, je réduis strictement mes sorties sauf pour ravitaillement alimentaire, j'applique les gestes barrières (je me lave les mains très régulièrement, je tousse et j'éternue dans mon coude, j'utilise des mouchoirs à usage unique, je salue sans serrer la main et j'arrête les embrassades), je prends ma température 2 fois par jour et j'auto-surveille les symptômes de la maladie, je fais du télétravail.
- **Si je suis un professionnel de santé** ne présentant **pas de symptômes** mais que j'ai eu un **contact avec une personne malade du COVID-19 en l'absence de mesures de protection appropriées** : je m'auto-surveille en prenant ma température 2 fois par

Les consignes sanitaires du gouvernement

jour, j'applique les gestes barrières (je me lave les mains très régulièrement, je tousse et j'éternue dans mon coude, j'utilise des mouchoirs à usage unique, je salue sans serrer la main et j'arrête les embrassades), je porte un masque sur mon lieu de travail et avec les malades pendant 14 jours, je contacte un médecin et me fait tester systématiquement en cas d'apparition de symptômes.

- **Si j'ai des symptômes évocateurs de COVID 19** (toux, fièvre, difficultés respiratoires) : j'appelle mon médecin traitant ou un médecin par téléconsultation, je n'appelle le 15 que si j'ai des difficultés respiratoires ou si j'ai fait un malaise, je m'isole strictement à domicile. Je me fais tester uniquement si je suis une personne fragile ou à risque, si je présente des signes de gravité, si je suis déjà hospitalisé, si je suis un professionnel de santé, si je suis une personne fragile en structure collective (EPHAD, handicap). Si je n'appartiens à aucune de ces catégories, un médecin effectue le diagnostic sur signes cliniques. Les tests en ambulatoire sont possibles. Les tests en ambulatoire, avec prélèvements à domicile, sont possibles. Si je n'appartiens à aucune de ces catégories, un médecin effectue le diagnostic sur signes cliniques.
- **Si je suis testé positif ou si je suis diagnostiqué cliniquement** : je reste strictement à domicile, si j'ai un rendez-vous médical indispensable je porte un masque pour m'y rendre. En cas de difficulté respiratoire, j'appelle le 15. Je me fais prescrire un arrêt de travail par mon médecin. Selon ma situation, je m'auto-surveille, ou mon médecin met en place un protocole de surveillance. Mon isolement sera levé 48h après la résolution complète des symptômes.
- **Si je suis testé négatif**, je continue d'appliquer les gestes barrières (je me lave les mains très régulièrement, je tousse et j'éternue dans mon coude, j'utilise des mouchoirs à usage unique, je salue sans serrer la main et j'arrête les embrassades) et je limite mes déplacements au strict nécessaire.
- **Si je suis un professionnel de santé** et que je présente des symptômes évocateurs du COVID-19 (toux, fièvre, difficultés respiratoires) : je contacte mon médecin, le médecin de ma structure de soin ou un médecin par téléconsultation. Je n'appelle le 15 que si j'ai des difficultés respiratoires. Je m'isole strictement à domicile et je me fais tester systématiquement. Si je suis positif, je m'isole strictement. Si je suis négatif, je peux continuer le travail.

Dois-je porter un masque ?

Le port du masque chirurgical n'est pas recommandé sans présence de symptômes. Le masque n'est pas la bonne réponse pour le grand public car il ne peut être porté en permanence et surtout n'a pas d'indication sans contact rapproché et prolongé avec un malade.

Ce sont les gestes barrières et la distanciation sociale qui sont efficaces.

Les gants sont-ils utiles ?

Non. Les gants peuvent également servir de support au virus après souillage par des gouttelettes (les sécrétions respiratoires qu'on émet quand on tousse, éternue, ou discute), qui

Les consignes sanitaires du gouvernement

sont le moyen de transmission du coronavirus. Porter des gants est donc inutile, sauf dans des situations très spécifiques (personnels soignants réalisant des prélèvements ou gestes à risque). Ce sont les gestes barrières (se laver fréquemment les mains, tousser dans son coude, utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter après utilisation) et les mesures de distanciation sociale qui sont efficaces.

Faut-il désinfecter les surfaces ?

Oui. Les produits de nettoyage et désinfectants couramment utilisés sont efficaces contre le COVID-19. En plus du nettoyage régulier, les surfaces qui sont fréquemment touchées avec les mains doivent être nettoyées et désinfectées deux fois par jour, notamment lorsqu'elles sont visiblement souillées. Il s'agit par exemple des poignées de porte, des boutons d'ascenseur, des interrupteurs d'éclairage, des poignées de toilettes, des comptoirs, des mains courantes, des surfaces d'écran tactile et des claviers.

Quelles mesures sanitaires sont prises pour éviter les contacts?

Le 16 mars 2020, le Président de la République a décidé de prendre des mesures pour réduire à leur plus strict minimum les contacts et déplacements sur l'ensemble du territoire à compter du mardi 17 mars à 12h00, pour quinze jours minimum. Les déplacements sont interdits sauf dans les cas suivants et sur attestation uniquement pour :

- Se déplacer de son domicile à son lieu de travail dès lors que le télétravail n'est pas possible ;
- Faire ses achats de première nécessité dans les commerces de proximité autorisés ;
- Se rendre auprès d'un professionnel de santé ;
- Se déplacer pour la garde de ses enfants ou aider les personnes vulnérables à la stricte condition de respecter les gestes barrières ;
- Faire de l'exercice physique uniquement à titre individuel, autour du domicile et sans aucun rassemblement.

Les infractions à ces règles seront sanctionnées d'une amende de 135 euros.