



CODES 30 - Lettre d'information

« GARD'ons LE LIEN ET PARTAGEONS NOS RESSOURCES »

Jeudi 30 avril 2020

Edito :

Voici la 7ième lettre « Spéciale Covid-19 » !

Alors que la sortie du confinement est prévue pour le 11 mai 2020, nous entrons dans le dernier quart de cette phase visant à bloquer la propagation du coronavirus et, au cours de laquelle nous pouvons commencer à imaginer les conditions de la reprise progressive d'activité.

Les connaissances acquises autour des gestes barrières, les nouvelles habitudes et les réflexes de prévention mis en œuvre au fil de ces semaines nous seront utiles au quotidien.

Cette lettre d'information va tenter de vous accompagner dans cette étape en continuant le partage des éléments essentiels, via les différentes rubriques, tout en valorisant l'ensemble des connaissances et des compétences acquises qui représentent de riches atouts pour faire face collectivement à cette situation inédite !

Cette semaine nous vous proposons des éléments plus ciblés sur les personnes en situation d'interculturalité ainsi qu'une nouvelle rubrique « Préparons progressivement la sortie du confinement ».

Bonne lecture !

1. RAPPEL DES GESTES D'HYGIÈNE ET DE PRÉVENTION

Les supports de Santé Publique France et du Gouvernement

Coronavirus : Est-ce que je suis malade ? [Flyer A4], 2020, 2 p.

Coronavirus • Les signes • 3. Comment savoir si vous êtes malade ?

Flyers en français et en langues étrangères

Cette fiche s'adresse aux publics vulnérables, notamment aux personnes qui vivent en foyer ou autre lieu de vie collectif, en habitat précaire ou sans domicile. Elle explique simplement les signes de la maladie et que faire en cas de symptômes.

- Disponible en téléchargement en [Français](#), [Albanais](#), [Allemand](#), [Amharique](#), [Anglais](#), [Arabe](#), [Bengali](#), [Bulgare](#), [Chinois mandarin](#), [Dari](#), [Espagnol](#), [Géorgien](#), [Italien](#), [Kurde kurmandji](#), [Kurde sorani](#), [Ourdou](#), [Pachto](#), [Portugais](#), [Romani](#), [Roumain](#), [Russe](#), [Serbe](#), [Tamoul](#), [Tigrigna](#), [Turc](#)



- **Fiches :** [Je suis atteint par le coronavirus et je dois rester chez moi jusqu'à ma guérison](#). Des précautions à prendre pour mes proches et moi.

Pour en savoir plus : Retrouvez tous les outils de prévention destinés aux professionnels de santé et au grand public [sur le site de Santé Publique France](#)



► Masques de protection

« Face aux tensions en approvisionnement en masques, les masques chirurgicaux ou FFP2 sont à réserver en priorité aux soignants.

Pour la population des initiatives apparaissent pour proposer des masques fabriqués en tissu ou papier.

En général, les masques en tissu non normés et non évalués ne sont pas des masques de soins prévus pour une exposition risquée. Toutefois, ils peuvent permettre de limiter les projections, de faire obstacle à nos mains que l'on porte inconsciemment au visage plusieurs fois par heure et de répondre de ce fait, aux besoins en population générale.

Pour cela, ils doivent être confectionnés en respectant des principes élémentaires : être correctement utilisés et employés en complément de l'application stricte des gestes barrières.»

(Source ARS Occitanie)



Où trouver un masque ? Possibilités d'achat en PHARMACIE

Un arrêté du ministère de la santé publié le 25 avril 2020 autorise les pharmacies à vendre des masques grand public, dits «alternatifs», c'est-à-dire en tissus, jetables ou lavages. Les FFP2 et les chirurgicaux restent réservés aux personnels de santé.

Remarque : certaines collectivités commencent à en distribuer.

Avec des modalités de retrait strict ; exemple à St Christol Les Alès : Il faut se munir du courrier reçu, de la carte d'identité de la personne se présentant pour le retrait, du justificatif de domicile de moins de 3 mois et de la carte d'identité de chaque personne domiciliée sous le même toit.

Prochainement, nous pourrons également en trouver dans les bureaux de tabac et les grandes surfaces.



Comment mettre un masque ?

Quelques principes élémentaires à respecter pour l'utilisation d'un masque :

- Se laver les mains avant de le mettre en place.
- Le retirer par l'arrière par les élastiques ou les liens d'attache, puis se laver les mains.
- Il doit couvrir le nez et la bouche et descendre en dessous le menton.
- Il doit être muni de moyens de fixation permettant de le tenir proche du visage et si possible d'un renfort rigide ou d'une attache permettant de mouler le haut du masque sur l'arrête du nez.
- Le masque doit être changé toutes les 4 heures ou dès qu'il est mouillé ou souillé.
- S'il est jetable, après utilisation s'en débarrasser dans une poubelle munie d'un sac plastique.
- Laver les masques en tissus au minimum à 60° en machine pendant au moins 30 min.

Comment entretenir les masques de protection en tissu ?

L'Académie de médecine recommande de généraliser le "masque anti-projection" dans l'espace public.

Comment entretenir son masque en tissu ?



- Lavez-le à 60 degrés avec votre lessive habituelle, pendant au moins 30 minutes, au mieux en machine, sinon à la main.

- Séchez-le dans les deux heures qui suivent le lavage, au sèche-linge ou au sèche-cheveux.



- A la moindre détérioration (trou, déformation), vous devez le jeter.

Ce qu'il faut éviter de faire.



- Le passer au four à micro-ondes.

- Le repasser sans l'avoir lavé avant.



- Utiliser de la javel ou de l'alcool.

- Le sécher à l'air libre.



 [Pour en savoir plus](#)

Rappel : comment faire un masque ?

Le modèle de masque AFNOR

L'AFNOR a mis à disposition des industriels à même de lancer des fabrications en série, des artisans, et des particuliers, un modèle de masque avec des recommandations (choix du tissu...) et un patron de couture. Il est bien précisé que c'est un équipement pouvant apporter une réponse en population générale et saine. Ce modèle de masque barrière est désormais disponible en plusieurs langues et d'autres à venir en remplissant un formulaire de demande en ligne ([Anglais](#), [Espagnol](#)).

Un masque en papier A USAGE UNIQUE :

Le professeur Daniel Garin, médecin du travail à ARTELIA, explique dans une vidéo comment réaliser un **masque de protection respiratoire de fortune** dans le cadre de la pandémie Covid-19

Porter des gants au quotidien : un geste à risque

Pour télécharger l'affiche du Centre d'appui pour la Prévention des Infections Associées aux Soins (CPIAS Occitanie) : [ICI](#)



Remarque : Pour les professionnels qui utilisent des équipements de protection individuelle :

- portez des gants de travail pour éviter les blessures et les salissures et faciliter le lavage ultérieur des mains.
- lavez-vous les mains à chaque fois que vous enlevez un équipement individuel de protection (gants, lunettes, casque, combinaison).

Attention pour tous : les gants contaminés portés au visage peuvent être une source d'infection. PRIVILEGIEZ les lavages fréquents des mains, plutôt qu'un port permanent de la même paire de gants. Si vous utilisez des gants, alors en changer régulièrement, et se laver les mains après chaque retrait des gants



Interdiction d'utiliser du gel hydro alcoolique dans le local fumeur (inflammable)



Hygiène à la maison et dans les locaux de travail

Le risque de contamination au COVID ne disparaît pas lorsqu'on rentre au domicile. L'ARS Occitanie rappelle les règles d'hygiène domestique afin de réduire le risque de transmettre le virus au sein de la maison.

Hygiène à la maison. Recommandations pendant la période d'Epidémie Covid-19, Agence Régional de Santé Occitanie, 09-04-2020,



Rappel : **Mesures d'hygiène pour les patients COVID + et leur entourage à domicile**, Agence Régional de Santé Occitanie, 27-03-2020, 3 p.

Document élaboré sur la base des références nationales

Fiches traduites en :

[ANGLAIS](#), [ESPAGNOL](#), [PORTUGAIS](#), [ALBANAIS](#), [ARMENIEN](#), [Arabe](#), [Géorgien](#), [Turc](#), [CROATE](#), [DARI](#), [POLONAIS](#), [RUSSE](#), [UKRAINIEN](#)



Entretien des locaux de travail par un prestataire extérieur (hors secteur sanitaire) : quelles précautions prendre contre le COVID-19 ?, Ministère du travail, 4 p. Les trois phases essentielles dans toute action



2. ACTUALITÉS ACCÈS AUX SOINS ET AUX DROITS SANTÉ

► Eviter le renoncement aux soins

L'ARS Occitanie dans son communiqué de presse du samedi 25 avril rappelle l'importance de prendre ou de maintenir les rendez-vous médicaux.



En bref : les infos du jour

- **Consultations médicales** : les patients atteints d'une pathologie chronique nécessitant un suivi régulier (diabète, insuffisance cardiaque, cancer, suivi psychiatrique...) et ceux ayant besoin d'un suivi spécifique ou non programmé (suivi d'enfant et vaccination, suivi de grossesse, accident domestique ou traumatismes), doivent prendre ou maintenir leurs rendez-vous. Contacter son médecin traitant et préciser que la demande ne concerne pas le Coronavirus.
En l'absence du médecin traitant ou en cas de signes de gravité, composez le 15.



Pour aller plus loin : [Accès aux soins pendant la période de confinement](#) : Retrouvez dans cette page toutes les informations utiles pour vous permettre de poursuivre vos soins durant la période de confinement.



Zoom : Urgences dentaires

Les cabinets dentaires sont fermés au public, compte tenu du contexte lié à l'épidémie de Covid-19.

En cas d'urgences, les patients doivent **appeler leur chirurgien-dentiste traitant**.

S'il n'est pas joignable, il est demandé de composer le **09 705 00 205** qui permet d'obtenir le numéro de la régulation mis en place dans son département. L'appel vers le 15 est suspendu pour les urgences dentaires.

► Maladies chroniques

[Prise en charge ambulatoire des patients atteints de diabète de type 1 et 2 - Réponses rapides dans le cadre du COVID-19](#). Fiche validée par le collège le 16 avril 2020, HAS, 04-2020, 8 p.

[FICHE Réponses rapides dans le cadre du COVID-19 : Suivi des patients ayant une insuffisance cardiaque chronique](#). Validée par le Collège le 9 avril 2020, HAS, 04-2020, 9 p.

► Les populations en situation d'interculturalité

ACCÈS AUX DROITS DES PERSONNES ETRANGÈRES :
Des informations sur le site de la Cimade : [ICI](#)



Public salarié agricole MSA: [ICI](#)

Quelques informations :

- concernant les titres de séjour: les préfectures sont fermées, les titres de séjour expirés depuis le 16 mars sont prolongés de 90 jours(en lien avec les migrants)
- concernant les salariés: à partir du 1er mai, le passage en chômage partiel devient obligatoire si vous ne pouvez pas travailler
- concernant les droits: la CAF et la MSA ont suspendu les nouveaux transferts de dossiers entre les 2 organismes jusqu'en septembre; c'est l'organisme auquel vous êtes affiliés aujourd'hui qui continuera d'étudier vos droits et de verser vos prestations.

DES RESSOURCES POUR LES PERSONNES :

- **COVID19 : Ressources pour le travail avec les patients migrants**
(Transmis par la CIMADE <https://www.lacimade.org/>)



Vidéos explicatives sur le coronavirus en plusieurs langues (Bengali / Bambara / Mandingue / Tigris / Wolof / Arabe / Somali / Français / Urdu / Dari / Pashto / Kurde) :

[ICI](#)



Attestations de circulation en plusieurs langues : [ICI](#)

- **Kits transculturels**

Ces kits au format PDF ont été réalisés par les équipes du Professeur Marie Rose Moro de la maison de Solenn pour les parents, et leurs enfants en cette période de confinement.

Kit transculturel pour les adolescents confinés

Ce kit est à destination des adolescents et de leurs familles en situation interculturelle.

Il peut aider aussi les professionnels qui les accompagnent.

Ce kit va sortir en plusieurs épisodes, voici le premier, Syvath et le deuxième, Adam avec la BD d'Emmanuel Guibert

Le Kit est téléchargeable directement en cliquant sur les pièces jointes suivantes :



[AVEC SYVATH...](#)



[AVEC ADAM](#)

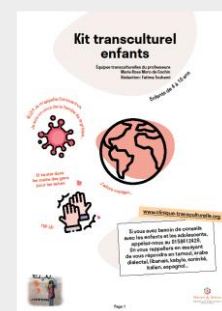


Kit transculturel enfants (Enfants de 4 à 10 ans).

Ce kit est pour les familles en situation interculturelle et leurs enfants

Il est destiné à aider les parents à protéger leurs enfants pour qu'ils n'aient pas trop peur pendant cette période exceptionnelle.

Plus d'informations [ICI](#)



RECOMMANDATIONS DE PRISES EN CHARGE POUR LES MINEURS NON ACCOMPAGNÉS (MNA) :

Cette fiche est destinée à répondre aux interrogations des professionnels qui assurent la mise à l'abri et l'évaluation sociale des personnes se présentant comme mineurs non accompagnés (MNA) ainsi qu'à ceux les prenant en charge.

[Mise à l'abri et évaluation sociale des personnes se déclarant mineures non accompagnées](#) [Prise en charge des mineurs non accompagnés confiés à l'aide sociale à l'enfance](#) [Informations et recommandations sur le Coronavirus – Covid-19](#), Ministère des solidarités et de la santé, 03-04-2020.



3. Gardons le rythme dans la vie quotidienne

► Alimentation et activité physique

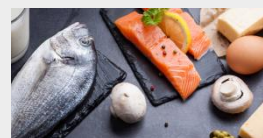
Conseils « nutrition et confinement » - Quelques repères :



- **Diminuer les calories**, diminuer d'1/4 ma consommation habituelle, car pendant le confinement nous faisons moins d'activités physiques en prenant une assiette plus petite (ex : assiette à dessert).
- **Prévenir les carences en vitamine D** en s'exposant à la lumière au moins 15 à 20 min /jour ou en mangeant des aliments qui en contiennent (jaune d'œuf, sardines, saumon...) **et en vitamine C** (fruits et légumes). **Nous contribuons ainsi à renforcer notre système immunitaire.**



Confinement : Assurer un apport suffisant en vitamine D grâce à l'alimentation, Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (anses), 17-04-2020



- **Eviter le grignotage** (l'ennui, le stress, la TV nous amènent à grignoter, alors trouvons de quoi nous occuper.)
- **Bougez (danser, activités manuelles...)**
- **S'hydrater** (eau, thé, infusion...)
- **Se fixer des objectifs** (prévoir ses menus, obtenir les meilleures conditions possibles pour manger (pas d'écrans pendant le repas, prendre le temps, déguster...))
- **Eviter les protéines le soir** qui demande plus de calories pour être digéré et augmente notre température corporelle au lieu de la diminuer pour dormir.
- **Cuisinez maison.**



Vidéo : **Ma vie quotidienne épisode 6 : comment préparer les repas ?**
<https://youtu.be/6ZNXS9CSc7s>



Faire du sport chez soi. Des plateformes spécialisées proposent des contenus gratuits sous l'impulsion du ministère des Sports,
Ministère des sports, 04-2020, 3 p.

Le ministère des Sports a accordé son haut patronage aux plateformes numériques **Be Sport, My Coach, Goove.app** et **Bouge chez toi** dont les contenus correspondent à des critères de qualité vérifiés par l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (ONAPS). Avec cette reconnaissance, ces acteurs se sont engagés à proposer gratuitement à tous les publics leurs contenus, conçus par des professionnels du sport, de la santé et de l'activité physique adaptée.

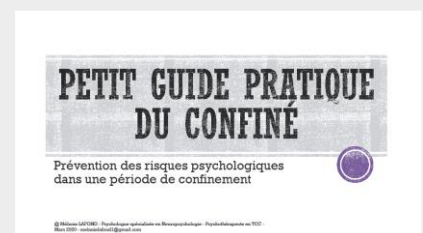


Les fédérations sportives proposent des solutions numériques dédiées à leurs pratiquants qui ne peuvent plus exercer leurs dis à l'extérieur pendant cette période de confinement



Plus d'infos sur le [site du Ministère des sports](#)

Le service Santé-Social (SUMPPS) met à votre disposition un *Petit guide pratique du confiné*, conçu par Mélanie LAFOND, psychologue, spécialisée en neuropsychologie, psychothérapeute, avec la collaboration de l'Association Française des Thérapies Cognitives et Comportementales ainsi que d'autres spécialistes, médecins et psychologues.



CORONAVIRUS

Besoin d'un soutien psychologique

N° vert national 0 800 130 000

Ligne unique pour toute l'Occitanie

05 34 39 33 47

service & appel gratuit

Soutien psychologique
pour les professionnels de santé et pour le grand public.
Vous serez orientés vers des psychologues et psychiatres volontaires
de la Cellule d'Urgence Médico Psychologique (CUMP) pour vous aider

CUMP 31 Occitanie

JE VEUX AIDER

Dans le Gard, zoom sur une initiative solidaire pour la fabrication de masques : nos quartiers ont du cœur et du talent. [ICI](#)



La plateforme : [Solidarité ESMS Occitanie](#)

Pendant toute la durée de la crise épidémique Covid-19, le CREA ORS, l'URIOPSS, FAIRE ESS, Nexem, FAS, ERASME, IFRASS, IFME, CEMEA et ARSEAA Saint Simon associent leurs efforts pour mettre en place cette plateforme en ligne (depuis le 10 avril 2020) afin de répondre aux besoins des établissements sociaux et médicosociaux occitans en matière de renforts via 3 modalités :

- Le recours aux étudiants volontaires en travail social, le recours au bénévolat et le recours à la mise à disposition de personnel entre structures.

Cette plateforme permet :

- La mise en ligne de vos disponibilités et la mise en ligne de vos besoins.



La plateforme de la [Réserve Civique Covid-19](#)

Elle permet aux citoyens volontaires de venir en aide aux personnes en difficulté et aux structures publiques et associatives de proposer des missions et de maintenir une solidarité entre les citoyens, en dépit des difficultés liées à la propagation du Covid-19.

Cette plateforme permet aux structures (associations, CCAS, MDPH, collectivités, opérateurs publics, etc.) de faire état de leurs besoins de renforts autour de 5 missions vitales :

1. aide alimentaire et d'urgence ;
2. garde exceptionnelle d'enfants de soignants ou d'une structure de l'Aide Sociale à l'Enfance ;
3. lien (téléphonique, visio, mail, etc.) avec les personnes fragiles isolées : personnes âgées, malades ou en situation de handicap ;
4. solidarité de proximité : courses de produits essentiels pour les voisins (fragiles, isolés, handicapés) ;
5. Soutien scolaire à distance.



La plateforme de l'opération [#Renforts-Covid](#) . Tous mobilisés pour le système de santé

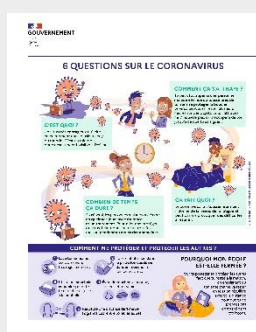
La plateforme de l'opération #Renforts-Covid a été mise en place par l'Agence Régionale de Santé d'Île de France et élargie aux autres Agences Régionales de Santé.



4. Pour les enfants et les plus grands en particulier:

Des conseils et recommandations

[Ressources pour les parents - Yapaka](#)



Le site du Ministère de l'éducation Nationale et de la jeunesse propose une infographie « 6 questions sur le Coronavirus » pour mieux comprendre le coronavirus.

<https://www.education.gouv.fr/le-coronavirus-explique-aux-enfants-303246>



3 documents pour aider les parents et les familles pendant le confinement :

Sensibiliser les enfants aux règles d'hygiène

Aider les parents et familles face au confinement FICHE 3

ADOPTER LES REGLES D'HYGIENE

Montrer aux enfants comment se protéger et protéger les autres

- Vous pouvez créer des routines, des rituels, pour rendre les soins d'hygiène plus attractifs. Par exemple inventer une petite roulement, chanter des chansons ou retourner un tablier pour inciter à un lavage des mains assez prolongé.
- Encourager vos enfants et les rassurer en souignant combien, en mettant tant de cœur et d'attention à se laver les mains, ils se protègent et protègent les autres, ce qui peut augmenter leur estime d'eux-mêmes et leur sentiment de compétence.
- Les bébés ont besoin d'être portés et de contact physique, tant pour leur développement que pour celui de la relation d'attachement aux parents. On peut avoir peur de les contaminer par inadvertance. Il vaut mieux éviter les biberons du fait de la salive, mais on peut les prendre et les toucher sans modification, à condition de prendre les précautions nécessaires (bien se laver les mains avant, se changer quand on vient de l'extérieur, etc.).

LES REGLES D'HYGIENE A SUIVRE

- Se laver les mains régulièrement avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes.
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir que l'on jette ensuite.
- Lorsqu'il on sort, rester à 1 mètre 1/2 de distance avec toute personne.
- Si on rencontre des gens que l'on connaît, on reste à distance et les saluait.
- Dans les magasins, ne pas toucher les aliments que l'on ne va pas acheter.

Cette fiche a été réalisée à partir de contenus proposés par le collectif Attachement du service du Professeur Antoine Guadagnoli de l'Observatoire de l'Enfance, Paris, et révisée par des membres de l'Observatoire de la Parentalité et du Soutien à la Parentalité de l'Université Grenoble Alpes : Isabelle Fillocat, Marine Paucot, & Rebecca Shainman.

Prendre soin de soi en tant que parent

Aider les parents et familles face au confinement FICHE 6

PRENDRE SOIN DE SOI EN TANT QUE PARENT

Comment prendre soin de soi pendant cette période ?

Vous n'avez pas besoin de tout le temps tout faire ensemble. Vous avez également besoin de temps pour vous, de temps d'intimité et de repos. En prenant ces temps pour vous, vous prenez soin de vous et vous vous ressourcez. Ainsi, vous prenez également soin de votre famille en faisant cela car vous serez ensuite pleinement disponible pour elle.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Votre enfant aussi a besoin de faire des choses seul et de développer son autonomie. Faire seul permet à votre enfant de développer son sentiment de compétence et sa créativité.

Alterner les temps :

Avec vos enfants mais aussi votre conjoint, déterminer ensemble les temps de chacun. Identifier les moments où vous êtes disponible pour discuter, jouer, faire des activités et des moments où vous avez besoin de tranquillité. De la même façon, vous pouvez vous organiser avec l'autre parent ou un autre adulte présent pour vous répartir les temps et ainsi mutualiser vos disponibilités plutôt que de tout faire en double.

Prenez soin de vous en tant que parents

Les réactions les plus fréquentes face au stress pour les 6-12 ans

Aider les parents et familles face au confinement FICHE 12

LES RÉACTIONS LES PLUS FRÉQUENTES FACE AU STRESS EN FONCTION DE L'ÂGE ET LA FAÇON D'Y RÉPONDRE : LES ENFANTS DE 6 À 12 ANS

En situation de stress, chacun a une réponse qui lui est propre. Chez les enfants de 6 à 12 ans, on peut voir de l'irritabilité et des comportements plus agressifs, des comportements où l'enfant s'accroche à l'adulte, des troubles du sommeil et de l'appétit, des maux de tête ou de ventre, un retrait de la communication, une complaisance pour l'attention des parents, un oubli des tâches à faire et des choses apprises récemment...

Comment aider les enfants ?

- Encourager l'expression des émotions à travers la parole, le jeu, le dessin, les histoires lues, la danse, le chant...
- Inciter son enfant à se mettre en contact avec ses amis (par téléphone, Skype, WhatsApp...).
- Définir un cadre pour son activité physique, permission de grimper, sauter, courir sur place, bouger à l'intérieur de la maison pendant des temps donnés.
- Établir des règles claires pour la vie en commun et le planning, respectées par tous.
- Être une arrivée continue des nouvelles : les informations une fois par jour, c'est suffisant !
- Fabriquer des balles anti-stress avec des ballons de baudouche (voir ce tuto : <https://www.youtube.com/watch?v=qgMj0x7C1NB>) ; ne pas jeter la balle par terre et mettre plusieurs couches de ballons pour que votre balle soit plus résistante.

Cette fiche a été réalisée à partir de contenus proposés par le collectif Attachement du service du Professeur Antoine Guadagnoli de l'Observatoire de l'Enfance, Paris, et révisée par des membres de l'Observatoire de la Parentalité et du Soutien à la Parentalité de l'Université Grenoble Alpes : Marie Barthe, Isabelle Fillocat, & Rebecca Shainman.

OPSP Observatoire de la Parentalité et du Soutien à la Parentalité de l'Université Grenoble Alpes

Santé Société Observatoire de la Parentalité et du Soutien à la Parentalité de l'Université Grenoble Alpes

msh Maison des Sciences de l'Homme

Les réactions face au stress et les façons d'y répondre : 6-12 ans



Pour aller plus loin : vidéo lavage de mains à travers le monde (UNICEF)

Le livre : **« Mon héroïne, c'est toi. Comment combattre le Covid-19 quand on est un enfant »**, explique, en s'aidant d'Ario, une créature fantastique, comment les enfants peuvent se protéger et protéger leurs proches du coronavirus.

L'ouvrage, qui s'adresse avant tout **aux enfants de 6 à 11 ans**, explique également comment ils peuvent gérer les émotions complexes qui s'emparent d'eux lorsqu'ils sont confrontés à une réalité nouvelle qui évolue rapidement. Editée par des organisations du secteur humanitaire, il est disponible en plusieurs langues :



Lien pour découvrir le livre traduit en 24 langues différentes

Des idées d'activité pour vos enfants

Kit respiration N°5 (des idées d'activités créatives avec des ressources dans d'autres langues) : **ICI**
Pour accéder aux autres kits : **ICI**

Les petits citoyens proposent :

- tous les jours aux enfants une question à débattre en famille
- et chaque semaine, des activités autour d'un sujet

<https://lespetitscitoyens.com/activites-confinement-coronavirus/>



Le Petit quotidien (pour les 6-10 ans). L'info à la une
Des enfants du monde entier racontent leur confinement

5. Préparons progressivement la sortie du confinement

► Comprendre pour penser l'après

Impact de l'épidémie de COVID19 dans les champs social et médico-social Contribution de la Commission sociale et médico-sociale, HAS 21 avril 2020 : [ICI](#)

Ce document présente un premier bilan : Des pratiques recensées riches d'enseignement, des points de vigilance, des pistes pour l'après.

[Covid 19 et lutte contre les inégalités : pour un véritable soutien aux dynamiques territoriales de santé](#), Fabrique territoire Santé, Elus Santé Publique Territoire, 20-04-2020, 4 p.



► Pour prévention des risques et maintien des mesures de prévention en milieu professionnel

[Coronavirus : les mesures de protection sur les lieux de travail – Les fiches conseil et guide par métiers](#)

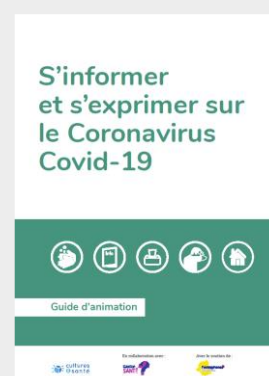
Le ministère du Travail, l'Assurance Maladie - Risques professionnels et son réseau de caisses régionales (Carsat, Cramif ou CGSS) ont rédigé des fiches conseils, destinées aux employeurs et aux salariés pour les aider dans la mise en œuvre des mesures de protection sur les lieux de travail et se protéger des risques de contamination au Covid-19.



► Des outils d'animation pour en parler avec les publics

[S'informer et s'exprimer sur le Coronavirus Covid-19. Guide d'animation](#), Culture & Santé,

Ce guide permet de mener une animation informative et réflexive avec un petit groupe sur la thématique du coronavirus (Covid-19). S'adressant à des professionnel et volontaires relais de première ligne, cet outil répond à ce besoin d'information adaptée et d'expression sur le sujet. Il offre des repères pédagogiques pour mener auprès de petits groupes de personnes une ou plusieurs animations sur l'épidémie de Coronavirus (Covid-19).



6. Organisation des Ressources pendant le confinement

► Ressources gardoises

Nous compilons au fur et à mesure des informations sur la façon dont les structures gardoises s'organisent en cette période de confinement.

Ce document évolutif est accessible en **CLIQANT ICI**

N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez y apporter des éléments !



► Ressources nationales

Ressources nationales (Santé Publique France)

Dispositifs d'aide à distance en santé accessibles pendant l'épidémie de Covid-19 [CLIQUER ICI](#)



Les sites Internet de référence

 GOVERNEMENT <i>Liberté Égalité Fraternité</i>	Le site du Gouvernement : www.gouvernement.fr/info-coronavirus
 <i>Liberté • Égalité • Fraternité</i> RÉPUBLIQUE FRANÇAISE	Le site du Ministère des Solidarités et de la Santé : https://solidarites-sante.gouv.fr
 Santé publique France	Le site de Santé publique France : https://www.santepubliquefrance.fr/
 ars Agence Régionale de Santé Occitanie	Le site de l' Agence Régionale de Santé Occitanie www.occitanie.ars.sante.fr sur lequel on retrouve aussi des points de situation en Occitanie

Comité de rédaction et contact : contact@codes30.org

Julie Alborghetti, Directrice du Développement, CODES 30

Frédérique Arzoumanian, Documentaliste, CODES 30

Béatrice Coste-Seignovert (Médecin, DGA Des Solidarités) Conseil Départemental du Gard

Patricia Soler, Chargée de Projets, CODES 30

Mise en forme et Diffusion : Muriel Joué, Secrétaire, CODES 30