

CODES 30 - Lettre d'information n° 6

« GARD'ons LE LIEN ET PARTAGEONS NOS RESSOURCES »

Jeudi 23 Avril 2020

Edito :

Cette lettre s'adresse à tous. Elle contient des informations accessibles visant à encourager le maintien du réseau des partenaires gardois, et à partager largement les informations pour améliorer le quotidien en période de confinement. Les objectifs sont également de faciliter l'accès aux ressources gardoises, en particulier de soins et aux soignants pendant la crise sanitaire, et de soutenir l'adoption d'un nouveau rythme sur une période contrainte.

Elle comprend différentes rubriques : "Les gestes d'hygiène et de prévention, l'accès aux soins, gardons le rythme dans la vie quotidienne, pour les enfants et les plus grands" ; ainsi que des liens vers les sites de référence et numéros de téléphone utiles.

Cette semaine nous vous proposons **des éléments plus ciblés sur les personnes en situation de handicap et concernant les maladies chroniques.**

Le contenu évoluera au fil des semaines. N'hésitez pas à nous faire des suggestions ; Bonne lecture !

1. RAPPEL DES GESTES D'HYGIÈNE ET DE PRÉVENTION

a. De nouveaux supports de Santé Publique France et du Gouvernement

De nouveaux flyers et affiches en langues étrangères

Alerte coronavirus : pour vous protéger et protéger les autres, restez chez vous

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



Vidéo : Comment se protéger du coronavirus

[CLIQUER ICI](#)

Vidéo : Comment faire un lavage de main efficace
[CLIQUER ICI](#)



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



b. Coronavirus : ce qu'il faut faire (et ne pas faire) avec votre masque : UN MASQUE BIEN UTILISÉ EST UN MASQUE QUI NOUS PROTÈGE

L'une des règles essentielles est de ne plus toucher le masque une fois que vous l'avez positionné sur votre visage.

 POUR EN SAVOIR PLUS :

Comment bien utiliser un masque ?



- Avant de mettre le masque, lavez-vous ou désinfectez-vous les mains.



- Attrapez votre masque par les élastiques et placez-le sur votre visage.



- Dépliez-le de manière à ce que le nez et le menton soient bien couverts.



- Une fois que vous l'avez positionné, vous ne devez plus du tout le toucher.



- Lavez-vous ou désinfectez-vous de nouveau les mains avant de l'enlever.

Les erreurs à éviter



- Porter son masque en dessous du nez ou ne couvrir que la pointe du nez.



- Porter son masque sans recouvrir son menton.



- Toucher son masque une fois qu'il est positionné.



- Baisser le masque sur son menton en le portant comme un collier.



- Réutiliser un masque après l'avoir enlevé.

Le numéro vert d'informations sur le coronavirus :

0 800 130 000
(appel gratuit)

ou

gouvernement.fr/info-coronavirus

Le numéro vert d'informations sur le coronavirus :

0 800 130 000
(appel gratuit)

ou

gouvernement.fr/info-coronavirus



c. Conseils de nettoyage et d'hygiène pour éviter la présence du coronavirus (COVID-19) chez vous

De la lessive à la préparation des repas – les mesures quotidiennes pour protéger votre famille, Unicef

 Pour en savoir plus



Si vous utilisez de l'eau de javel pour les surfaces : pensez que l'eau de javel pour être efficace s'utilise avec de l'eau froide !

2. ACTUALITÉS ACCÈS AUX SOINS ET AUX DROITS SANTÉ

a. Aides aux personnes en grande précarité

- **COVID-19 : le Gouvernement annonce le versement d'une aide exceptionnelle de solidarité aux foyers les plus modestes**

[Communiqué de Presse du 15 avril 2020](#)

b. Maladies chroniques

Afin de garantir la continuité de la prise en charge des maladies chroniques, la Haute Autorité en Santé met à disposition des professionnels des fiches réponses rapides (Prise en charge, pathologies, ressources) dans le cadre du COVID-19 élaborées en partenariat avec les organisations professionnelles, les sociétés savantes et les associations d'usagers :

[COVID-19. Faire face à une maladie chronique pendant le confinement](#), Haute Autorité de Santé (HAS), 10-04-2020, 2 p.

Vous avez une ou plusieurs maladies chroniques et, pour limiter la propagation du COVID-19 et vous protéger, vous sortez le moins possible. Dans cette situation exceptionnelle, il est indispensable de rester très attentif à votre santé en lien avec votre médecin, vos autres soignants et votre entourage.



POUR ALLER PLUS LOIN

- **Affiche de l'Organisation Mondiale de la Santé sur les maladies chroniques :**



PROTÉGEZ-VOUS contre le
#coronavirus

si vous êtes âgés de plus de 60 ans ou si vous êtes atteints d'une maladie sous-jacente telle que les suivantes:

-  Maladies cardiovasculaires
-  Affections respiratoires
-  Diabète

en évitant les zones ou les lieux très fréquentés où vous pourriez avoir des contacts avec des personnes malades.

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

 Nations Unies  Organisation mondiale de la Santé

- **Résumé des recommandations concernant COVID-19 chez les enfants diabétiques**, Société Internationale du Diabète de l'Enfant et l'Adolescent (ISPAD), 19-03-2020, 2 p. [CLIQUER ICI](#)
- **Les bénéfices de l'activité physique pour la santé par La Fédération Française des diabétiques** Si l'activité physique régulière permet de prévenir l'apparition de nombreuses maladies, elle est indispensable pour toutes personnes diabétiques et joue un rôle essentiel dans le traitement, au même titre qu'une alimentation équilibrée et les médicaments. [CLIQUER ICI](#)



Pour aller plus loin sur la thématique : France Assos Santé : Usagers & patients face au SARS-CoV-2 : vos questions, nos réponses : [CLIQUER ICI](#)

c. Addictions et confinement :



Usages, offre de drogues et pratiques professionnelles au temps du COVID-19 : les observations croisées du dispositif Trend, Bulletin Trend/Covid-19, OFDT, n° 1, mars-avril 2020, 15 p. [CLIQUER ICI](#)



« Addictovigilance » (source ARS) :

La fiche de la DIHAL (Délégation interministérielle à l'hébergement et à l'accès au logement) du 8 avril définit les recommandations pour l'accompagnement des personnes vulnérables en situation d'addiction. [CLIQUER ICI](#)

Fiche sur la continuité des missions exercées par les CSAPA-CAARUD au stade 3 de l'épidémie. [CLIQUER ICI](#)

Synthèse des mesures qui ont été prises afin de modifier les conditions de délivrance de médicaments à risque d'abus et de dépendance - bulletin d'information sur l'addictologie du CEIP-Addictovigilance de Toulouse : [CLIQUER ICI](#)

d. Santé mentale et personnes en situation de handicap :

PRENDRE SOIN DES PATIENTS PENDANT L'ÉPIDÉMIE de coronavirus :

Un guide pour les psychiatres, psychologues et soignants de santé mentale [CLIQUER ICI](#)

ACCES AUX SOINS ET AUX DROITS DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP



- Consignes et recommandations concernant l'appui des établissements de santé et des professionnels de ville aux personnes en situation de handicap en établissement ou à domicile pour la prise en charge des patients COVID-19. Fiche Etablissements de santé et professionnels de santé de ville, Ministère des solidarités et de la santé, 10-04-2020, 8 p. [CLIQUER ICI](#)



- **Protocole relatif aux consignes applicables sur le confinement dans les ESSMS et unités de soins de longue durée** : [CLIQUER ICI](#)

- **Assouplissement des conditions de sortie pour les personnes en situation de handicap et leur accompagnant**. [CLIQUER ICI](#)



- Pour les personnes en situation de handicap domiciliées chez elles, leurs parents ou leurs proches : leurs sorties, soit seules soit accompagnées, en voiture ou non, ne sont pas limitées à 1H, ni contraintes à 1Km du domicile - pour permettre notamment d'aller dans un lieu de dépaysement-, ni régulées dans leur fréquence et leur objet, dès lors que la personne ou son accompagnant justifie aux forces de l'ordre d'un document attestant de la situation particulière de handicap. Il faut toujours pour autant remplir et avoir l'attestation habituelle dérogatoire de déplacement.



[Téléchargez l'attestation dérogatoire de déplacement en FALC](#)



- **FOIRE AUX QUESTIONS : ADULTES ET ENFANTS EN SITUATION DE HANDICAP** :

Vous vous posez des questions ? Le Secrétariat d'Etat auprès du Premier ministre chargé des Personnes handicapées répond aux questions sur son site dans « [La foire aux questions](#) »

e. Vaccination et prévention :



Dans le contexte de la pandémie covid-19 très peu d'enfants sont malades. Mais, le virus est contagieux, d'où la nécessité de renforcer toutes les mesures barrières, et de se référer, aux consignes données par les autorités de santé et par votre médecin, qui conseillera la conduite à tenir au cas par cas. Les consultations des premiers mois de vie et celles qui comportent des vaccinations obligatoires doivent être maintenues.



[Pour en savoir plus](#) : Infovac-France, message à destination des familles, mars 2020.

3. Gardons le rythme dans la vie quotidienne

a. Sommeil et anxiété pendant le confinement

La qualité de notre sommeil dépend de la qualité de notre éveil.



DES REPÈRES : il est important d'avoir une **ROUTINE QUOTIDIENNE** :

- **Se lever pas trop tard** (les grasses matinées affectent notre sommeil)
- **S'habiller** : Changer de tenue vestimentaire : éviter le pyjama toute la journée, qui est associé au sommeil. Il est donc important de marquer une différence vestimentaire entre travail et repos ou entre journée et nuit selon si vous êtes en télétravail ou non.
- **S'exposer à la lumière directe** pour redonner de l'élan à notre horloge biologique (le matin et en début d'après-midi)
- **Avoir une activité physique tous les jours sans vouloir être dans la performance**
- **Avoir des horaires fixes de travail et/ou d'activités** (repas, nettoyage maison, appeler des proches, cuisiner, apprendre une langue...).



Attention : limiter les écrans le soir : la lumière bleu des écrans (ordinateur, téléphone portable, tablette) bloque la sécrétion de mélatonine qui est une hormone qui favorise normalement notre sommeil.



Remarque : le lit est associé au sommeil ou à l'activité sexuelle. Si j'y fais d'autres activités (manger, travailler, jouer, regarder la TV...) je donne une autre fonction au lit, ce qui peut m'empêcher de dormir.

GÉRER L'ANXIÉTÉ :



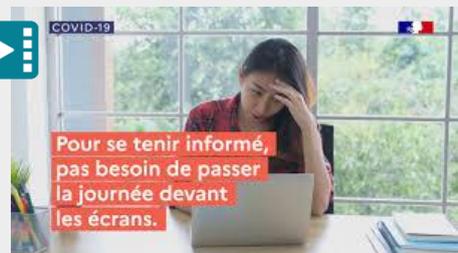
2 pistes :

- **le cahier des soucis :** choisir un moment fixe de la journée où je note la **LISTE** de mes préoccupations et pour chaque élément de la liste je planifie **QUAND** et **COMMENT** je vais m'en occuper.
- **l'imagerie positive :** revivez des choses agréables qui se sont passées pendant la journée, la semaine, des vacances que vous avez appréciées...pensez-y.

b. Gestion du stress

Vidéo : **Ma vie quotidienne, épisode 4 :**
Ma gestion du stress, Santé publique France

[CLIQUER ICI](#)



Vidéo : **Ma vie quotidienne, épisode 5 :**
Rester en contact avec ses proches, Santé Publique France

[CLIQUER ICI](#)

Exercices sportifs et séances de méditation :
le duo gagnant CanoTech
Ressources et formations pour la continuité pédagogique
[CLIQUER ICI](#)



c. Prévention des addictions

La MILDECA vous propose une série d'images à télécharger et à utiliser sur vos réseaux sociaux, en liens avec le COVID-19 et le confinement.

Cette bibliothèque vous propose des messages de bonnes pratiques, des conseils, des points de vigilances sur l'alcool, le tabac, les drogues illicites et les écrans.



Télécharger les 16 vignettes : [VIGNETTES COVID-19 MILDECA.zip](#)



d. Alimentation

Envie de plus de recettes ?

Découvrez plus de 650 recettes de saison sur le site de MangerBouger.fr



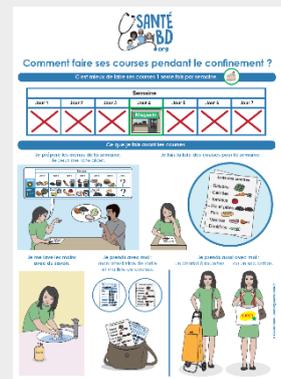
Petite routine pour faire vos courses en temps de COVID-19

Rien de plus simple : France Assos Santé vous propose une infographie pour se rappeler des bons réflexes !

[CLIQUER ICI](#)

Comment faire ses courses pendant le confinement ? Un nouveau poster de Santé BD Facile à lire et à Comprendre :

[CLIQUER ICI](#)



e.

JE VEUX AIDER

[Solidarité numérique](#)

Face à la pandémie de COVID-19, le gouvernement a lancé une plateforme d'aide numérique destinée à tous.

Vous avez besoin d'aide pour les démarches personnelles, ou de travail, pour voir un médecin, travailler depuis chez vous, faire l'école à la maison, faire vos courses en ligne, trouver des informations fiables ou rester en contact avec vos proches ?

Rendez-vous sur solidarite-numerique.fr

Ce site met à disposition des français des médiateurs numériques bénévoles, et des tutoriels spécifiques au confinement.

Si vous ne trouvez pas vos réponses en ligne, vous pouvez également appeler le **01 70 77 23 72**, du lundi au vendredi de 9h à 18h. L'appel n'est pas surtaxé.



[La plateforme solidaires-handicaps.fr. Des initiatives solidaires proches de chez vous](#)

Sous l'égide du Secrétariat d'Etat aux Personnes Handicapées, avec l'appui du secrétariat général du Comité Interministériel du Handicap (CIH), le réseau des CREA et le Comité National Consultatif des Personnes Handicapées (CNCPH) ont mis en place une plateforme vouée à recenser l'ensemble des initiatives sur les territoires, et faciliter leur mise en relation avec les publics.

Cette plateforme permet

- aux personnes en situation de handicap, à leurs aidants et aux professionnels, de trouver des solutions à proximité de chez eux.
- aux structures et organismes de proposer leurs services.
- aux volontaires de proposer une aide bénévole



⇒ Plus d'infos [ICI](#)

⇒ Consulter les actions de solidarité [ICI](#)

⇒ Consulter l'Espace ressources réactualisées en permanence [ICI](#)

La Plateforme TOUS MOBILISÉS

« Dans ce contexte de crise sanitaire et de confinement nécessaire, les familles ayant un enfant en situation de handicap sont particulièrement exposées à l'isolement et à l'épuisement physique ou psychologique. Elle est mise en place à l'initiative de la Fédération Nationale Grandir Ensemble, a pour but d'accompagner les familles dans cette période difficile, en les aidant à trouver des solutions concrètes pour organiser leur quotidien. »

 **Pour en savoir plus** : <https://www.grandir-ensemble.com/>

Covid-19 : des initiatives pour maintenir le lien social et rassurer les Personnes en situation de handicap

Covid19 & handicap #UnisEtSolidaires : <https://unissetsolidaires.unapei.org/>

L'UNAPEI développer un site internet sur lequel vous pourrez retrouver les actualités, initiatives, témoignages et les documents Faciles à lire et à comprendre créés par l'Unapei, premier mouvement associatif français engagé pour et avec les personnes en situation de handicap, leurs familles et les professionnels qui les accompagnent.

Cette page regroupe aussi les principales ressources officielles dédiées au Covid-19 dont **des témoignages d'enfants confinés** : [ICI](#) 

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

a. DES CONSEILS ET RECOMMANDATIONS

Aider les enfants et les parents pendant le confinement (Hôpital Robert Debré)

Des conseils rédigés par les experts du service pour toutes les familles pendant le confinement ... et après ! [CLIQUER ICI](#)



Pôle Education Promotion Santé Environnement Auvergne Rhône Alpes

Pistes et réflexions pour accompagner les éducateurs et éducatrices en santé-environnement au cours de la crise sanitaire du Covid-19 et sur la période qui suivra. [CLIQUER ICI](#)

Le Coronavirus expliqué par ton pédopsychiatre, La société de l'information psychiatrique, 04-2020, 17 p. [CLIQUER ICI](#)



Pour les personnes en situation de handicap et leur famille :

Conseils aux parents d'enfants en situation de handicap ou porteurs de troubles de la santé en période de confinement. Pour vous aider à accompagner au mieux votre(vos) enfant(s) en enseignement à distance dans le contexte inédit de la crise sanitaire, Académie de Versailles, Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse, 04-2020, 12 p.

[CLIQUER ICI](#)

D'après les recommandations éditées par le service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent de l'hôpital Robert Debré – Paris-mars 2020



Je suis autiste et confiné(e). Petit guide à l'usage des adolescents et adultes proposé par l'équipe pluridisciplinaire pour adolescent et adultes du CRA Centre Val de Loire.

- Comment gérer le confinement avec mes particularités ?
- comment gérer mon quotidien ? Trucs et Astuces
- Quelles activités répondre à mes besoins ?

[CLIQUER ICI](#)



Covid-19 & Autisme : FAQ

Cette Foire aux Questions (FAQ) est destinée aux adultes et enfants autistes, à leurs proches et familles. Elle vous est proposée en collaboration avec la Délégation Interministérielle autisme et troubles du neuro-développement, les CRA et Autisme Info Service. Elle sera mise à jour régulièrement. Si vous ne trouvez pas de réponse à votre question, et vous pouvez joindre la plateforme "Autisme Info Service" : **0 800 71 40 40** [CLIQUER ICI](#)

b. DES IDEES D'ACTIVITÉS POUR VOS ENFANTS

13 jeux gratuits à télécharger (offerts par les maisons d'édition de jeux) :

Dixit, Dobble, Concept, Chroni... - Apprendre, réviser, mémoriser

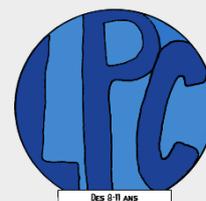
En cette période exceptionnelle, les familles ont besoin plus que jamais de se rassembler autour d'un jeu afin de partager des moments fun et récréatifs. Asmodee, a créé des versions gratuites à imprimer de leurs jeux les plus populaires qu'il vous propose en téléchargement. Des jeux à découvrir ou à redécouvrir sans sortir de chez soi. [CLIQUER ICI](#)



Le Petit Confiné

Magazine sur la santé à destination des enfants et de leurs parents. Créé par le CODEPS des Bouches du Rhône

A travers des rubriques ludiques et éducatives nous abordons des thématiques de santé. **Les enfants y découvriront des défis, des jeux, des recettes, des activités manuelles, etc...**



Avec ces trois versions :

[Version cycle 1 \(parents des 3-6 ans\)](#) [Version cycle 2 \(6-8 ans\)](#) [Version cycle 3 \(8-11 ans\)](#)

En particulier pour les enfants porteurs d'un handicap :

- ⇒ **Accueillir et intégrer des enfants handicapés- 20 jeux ludiques et éducatifs :** [CLIQUER ICI](#)
- ⇒ **Des activités manuelles adaptées au handicap de l'enfant :** [CLIQUER ICI](#)
- ⇒ **Des activités ludiques et diverses : (source : Autisme info service) :** [CLIQUER ICI](#)

5. ORGANISATION DES RESSOURCES GARDOISES PENDANT LE CONFINEMENT

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 [CLIQUANT ICI](#)

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



Ressources nationales (Santé Publique France)

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



DES 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/
 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-Seignover (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