

REVUE DOCUMENTAIRE SYNTHETIQUE

N° 2

Version actualisée



1. JE M'INFORME AVEC DES SOURCES OFFICIELLES
RÉACTUALISÉES AU JOUR LE JOUR



DES SITES INTERNETS



GOVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

Le site du gouvernement : www.gouvernement.fr/info-coronavirus



le site du **ministère des Solidarités et de la santé** :
<https://solidarites-sante.gouv.fr>



Le site de **Santé publique France** : www.santepubliquefrance.fr



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



UN NUMERO UTILE :

Une plateforme téléphonique est disponible 7 jours sur 7, de 8 h à 21 h, pour répondre aux questions non médicales : **0800 130 000** (appel gratuit).

2. J'APPLIQUE ET JE RELAIS LES MESSAGES DE PREVENTION

➤ Messages de prévention : les affiches Gestes Barrière santé publique France en plusieurs langues...

Sur le site de Santé publique France, vous pourrez accéder à des outils de prévention destinés aux professionnels de santé et au grand public. Voici **3 affiches téléchargeables en différents formats** pour prévenir la transmission du virus. Elles pourront être mises à jour :



<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>

➤ Ces affiches sont aujourd'hui traduites en 22 langues étrangères



Alerte coronavirus : pour se protéger et protéger les autres

En [Allemand](#), [Anglais](#), [Espagnol](#), [Italien](#),

Télécharger en : Albanais, Amharique, Arabe, Bambara, Bengali, Berbère, Bulgare, Dari, Français, Kurde Kurmanji, Kurde Serani, Malinke, Pachtou, Portugais, Roumain, Russe, Serbe, Soninke, Tamoul, Tigrinia, Turc sur le site :

<https://www.federationsolidarite.org/champs-d-action/sante/11081-coronavirus-des-affiches-traduites-en-plusieurs-langues-pour-se-protéger-et-protéger-les-autres>



Alerte coronavirus : que faire face aux premiers signes

En français, [Albanais](#), [Anglais](#), [Bulgare](#), [Espagnol](#), [Italien](#), [Portugais](#), [Romani](#), [Roumain](#), [Serbe](#), [Turc](#)



Alerte coronavirus : que faire si la maladie s'aggrave

En français, [Albanais](#), [Anglais](#), [Bulgare](#), [Espagnol](#), [Italien](#), [Portugais](#), [Roumain](#), [Russe](#), [Serbe](#), [Turc](#)



- Des outils faciles à lire et à comprendre

SantéBD, conçoit des outils pédagogiques, pour mieux comprendre la santé, avoir moins peur et mieux communiquer durant les consultations médicales avec un public ayant besoin de supports imagés. <http://santebd.org/coronavirus>

Différents posters Facile à Lire et à comprendre ont été créés pour aborder :

- Les gestes simples contre le coronavirus
- Le confinement c'est rester chez soi
- L'attestation de déplacement dérogatoire



Les gestes simples contre le coronavirus



Je limite les contacts avec les autres

Je ne serre pas la main



Je n'embrasse pas



Je ne rends pas visite aux personnes malades



Je ne prête pas ma bouteille



Je me lave les mains avec du savon très souvent



Je peux utiliser un gel désinfectant



Je tousse ou j'éternue

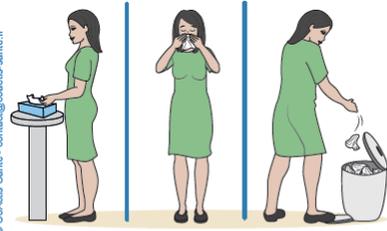
dans mon coude



dans un mouchoir



J'utilise un mouchoir une seule fois et je le jette à la poubelle



Pour plus d'informations sur le coronavirus j'appelle le 0 800 130 000

Si j'ai de la fièvre, si je tousse, j'appelle mon docteur



Si j'ai du mal à respirer

J'appelle le 15



ou je contacte le 114 si j'ai des difficultés à entendre ou à parler



Retrouvez les posters sur le confinement et l'attestation de déplacement simplifiée sur www.santebd.org

Où trouver SantéBD ?

Sur l'application SantéBD



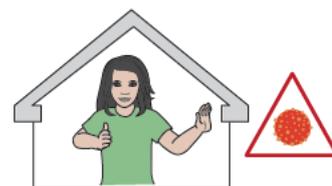
ou sur le site internet

www.santebd.org

SantéBD a le soutien de :





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.

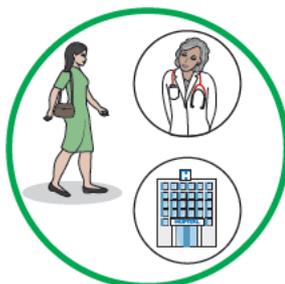


On a le droit de sortir de chez soi mais pas longtemps et seulement pour :

faire les courses
les plus importantes,



ou aller à ses
rendez-vous de santé,



ou se promener,
moins d'1 heure



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,



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

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

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 :





Attestation de déplacement dérogatoire

En application de l'article 1er du décret du 16 mars 2020 portant réglementation des déplacements dans le cadre de la lutte contre la propagation du virus COVID-19.

Nom et prénom :

Né(e) le :

Adresse :

J'explique pourquoi je sors de chez moi :



je fais les courses les plus importantes



je dois aller chez le docteur ou à l'hôpital



je fais une petite promenade ou je vais sortir mon chien



je vais aider des personnes fragiles ou je vais déposer ou chercher mes enfants



je vais travailler



Fait à Heure de départ

Date Signature :

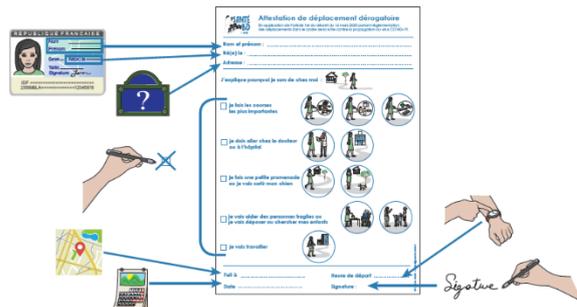
© CoActis Santé - contact@coactis-sante.fr



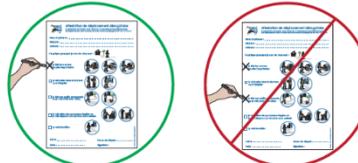
Attestation de déplacement dérogatoire

Qu'est-ce que je dois faire ?

J'écris toutes les informations sur le papier.



Je coche 1 seule case par sortie.



A chaque fois que je sors je prends mon attestation et ma carte d'identité.

La police peut me les demander.



© CoActis Santé - contact@coactis-sante.fr



Le port du masque

Communiqué de presse : Stratégie de gestion et d'utilisation des masques de protection, Ministère des solidarités et de la santé, 16-03-2020, 5 p.

Flyer « **Tout savoir sur le juste port de masque** » pour les Professionnels de Santé en Médico-Social & Soins de Ville (18/03/2020), Répias, 03-2020 http://antibioresistance.fr/resources/covid19/REPIAS-COVID-19_V3.pdf

Principe d'utilisation des masques à l'usage des professionnels de santé en soins de ville

http://antibioresistance.fr/resources/covid19/F5_Principe_utilisation_masques_PRIMO_VF.pdf

Objectif : protéger notre système de santé et ses professionnels pour permettre la prise en charge des patients et la continuité des soins	
Une stratégie qui s'applique au sein des zones où le virus circule activement (liste communiquée et mise à jour par le Ministère)	
Une stratégie qui s'adapte aux besoins, à l'évolution de la situation et aux ressources disponibles.	
En ville, je suis médecin ou infirmier	je dispose de masques FFP2 disponibles et disponibles pour poursuivre mon activité.
En ville, je suis pharmacien	je dispose de masques chirurgicaux pour poursuivre mon activité.
En ville, je suis masseur kinésithérapeute ou orthoptiste	je dispose de masques FFP2 disponibles et disponibles pour pouvoir assurer les soins prioritaires.
En ville, je suis Sage-femme	je dispose de masques chirurgicaux pour accompagner les patientes confirmées COVID-19.
Je travaille en contact direct avec des personnes atteintes de COVID-19 (soins de suite et de réanimation, soins de soins palliatifs)	je dispose de masques chirurgicaux pour mon activité au sein du secteur de soins.
A l'hôpital, je suis professionnel de santé (soins de suite et de réanimation, soins de soins palliatifs)	je dispose de masques FFP2 pour les soins individuels, dès lors que je suis amené à prendre en charge des cas possibles ou confirmés.
Je suis un professionnel des soins en soins de ville	je dispose de masques chirurgicaux pour les visites prioritaires afin de maintenir les personnes à domicile.
Je suis un professionnel de soins de ville	je dispose de masques chirurgicaux pour les seuls transports de cas possibles ou confirmés.
Je suis un prestataire de services et d'activités de soins	je dispose de masques chirurgicaux pour pouvoir assurer les interventions prioritaires.

N.B. - Toute manipulation d'un masque facial doit être prise en respectant les gestes d'hygiène des mains et en respectant toutes les autres mesures de prévention pour limiter un risque de contamination virale ; les masques chirurgicaux à usage unique doivent être jetés et enfermés immédiatement dans une poubelle après utilisation.

Certaines initiatives artisanales à la maison ou par des couturières pour offrir des masques protecteurs seraient susceptibles d'apporter une sécurité complémentaire à condition que les matières utilisées soient effectivement filtrantes, lavables à l'eau chaude avec du savon ou un détergent et repassées avec un fer chaud.

3. AU QUOTIDIEN, JE GARDE LE RYTHME



Garder une activité physique pendant le confinement :

Faire du sport à la maison en ligne

Coronavirus COVID-19 : Avec le ministère des Sports, faire du sport chez soi, c'est facile ! (kit de communication)

<http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/avec-le-ministere-des-sports-faire-du-sport-chez-soi-c-est-facile>



De nombreuses **applications en téléchargement gratuit** et des sites internet proposent aujourd'hui des contenus accessibles pour faciliter la pratique d'activités physiques à domicile.

Outre les **applications Be Sport, My Coach et Goove app** avec lesquelles un partenariat a été conclu afin de proposer gratuitement des séances d'entraînement, le ministère des Sports vous recommande également : liste des sites ci-dessous :

(Sources : Ministère des sports)

http://sports.gouv.fr/IMG/pdf/appsportliste_v2.pdf



Le site Manger bouger.fr

Comment occuper les enfants ? : <https://www.mangerbouger.fr/Le-Mag/Le-coin-des-bambins/Comment-occuper-les-enfants>

Mais comment faire du sport dans mon appartement ? : <https://www.mangerbouger.fr/Le-Mag/Bien-etre/Mais-comment-faire-du-sport-dans-mon-appartement>

Guide des parents confinés. 50 astuces de Pro, Secrétariat d'Etat chargé de l'égalité entre les femmes et les hommes et de la lutte contre les discriminations, 03-2020, 46 p.

<https://www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr/wp-content/uploads/2020/03/Guide-des-parents-confinés-50-astuces-de-pro.pdf>



Dans le Gard, des lieux d'approvisionnements en fruits et légumes proposés par les producteurs locaux en lien avec le Conseil Départemental du Gard :

Deux liens pour s'informer :

- **Le site de la Région Occitanie :**
CLIQUEZ ICI qui liste les commerçants et paysans qui ont des points de livraison.
- **Une cartographie participative pour identifier les circuits courts existants :**
CLIQUEZ ICI par la FD CIVAM.



Sommeil et Gestion du stress

Pourquoi ne pas en profiter pour dormir plus ? : <https://www.mangerbouger.fr/Le-Mag/Bien-etre/Pourquoi-ne-pas-en-profiter-pour-dormir-plus>

Une affiche « Face face au stress » a été réalisée par l'Organisation Mondiale de la santé ; https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress-fr.pdf?sfvrsn=df557c4e_8

La Croix-Rouge française a réalisé une nouvelle infographie sur la gestion du stress durant la crise du coronavirus. Ce document prend appui sur les recommandations de l'OMS

http://clsm-ccoms.org/wp-content/uploads/2020/03/g%C3%A9rer-le-stress-pendant-le-COVID19_LaCroixRougeFrancaise.png

Gérer le stress durant COVID-19

C'est normal de se sentir triste, stressé, désorienté, en colère ou effrayé lors d'une crise.

Parler à quelqu'un en qui vous avez confiance peut vous aider. Contactez vos amis et votre famille.

Vérifiez ce dont vous entendez parler sur le Coronavirus.

Tenez-vous informés et à jour ; utilisez des sources de confiance comme les autorités sanitaires, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), ou la Croix-Rouge.

Pas d'inquiétude ni d'agitation inutiles !

Réduisez le temps que vous et votre famille passez à lire ou à regarder des informations que vous trouvez pénibles.

Utilisez les techniques qui ont déjà marché pour vous lors d'événements passés.

Utilisez ces compétences pour vous aider à gérer vos émotions durant cette épidémie.

Si vous devez rester à la maison, maintenez un mode de vie sain.

Des repas équilibrés, un bon sommeil, de l'exercice et un contact social avec votre famille et vos amis à la maison et à distance.

Gérez sainement toutes vos émotions.

Si vous vous sentez submergé, parlez-en à un professionnel de santé. Il vous orientera vers un soutien psychologique ou médical en fonction de vos besoins.

Source: OMS

Aide à distance :



09 72 39 40 50 : Service anonyme et gratuit de SOS amitié France à l'écoute des personnes en situation de détresse, 24h/24 et 7j/7



Logement : Pensez à aérer !

[COVID-19] Le confinement des personnes mais pas du logement !

AtmoSud, Observatoire de la qualité de l'air

<https://www.atmosud.org/actualite/covid-19-le-confinement-des-personnes-mais-pas-du-logement>

Mesures d'hygiène pour la prise en charge des personnes sans domicile et personnes hébergées. Cas possible ou avéré COVID-19 (virus SARS-CoV-2)

http://antibioresistance.fr/resources/covid19/Hygiene_resident_SDF_COVID19_VFPRIMO.pdf

Accès aux soins



Télé médecine et téléconsultation

L'Agence Régionale de Santé, le Groupement e-santé Occitanie, l'URPS Médecins et l'ORU renforcent les services numériques pour appuyer les professionnels de santé face à l'épidémie Covid-19.



ACCÈS AUX SERVICES

TÉLÉSUIVI →

TÉLÉO →

MEDICAM →

HEAT MAP →



<https://www.esante-occitanie.fr/les-services/covid-19-138-245.html>

<https://services.esante-occitanie.fr/accueil/authentication-7-5.html>



Les services de Téléconsultation :

- Plateforme Télé médecine Téléo (téléconsultation hôpitaux)
- Médicam (Médecins libéraux : solution de téléconsultation)

Plus d'info : <https://www.esante-occitanie.fr/media-files/1304/teleconsultationm.pdf>

Ces informations seront complétées et actualisées dans notre prochaine synthèse.

Je veux aider

Le Gouvernement lance la Réserve civique-Covid 19 jeveuxaider.gouv.fr. Afin de permettre à tous ceux qui le peuvent et qui le souhaitent de s'engager et de donner de leur temps, pour que les plus démunis et les plus vulnérables ne soient pas les premières victimes de cette crise.

Elle permet aux structures (associations, CCAS, MDPH, collectivités, opérateurs publics, etc.) de faire état de leurs besoins de renforts autour de 4 missions vitales :

- aide alimentaire et d'urgence ;
- garde exceptionnelle d'enfants de soignants ou d'une structure de l'Aide Sociale à l'Enfance ;
- lien (téléphonique, visio, mail, etc.) avec les personnes fragiles isolées : personnes âgées, malades ;
- ou en situation de handicap ;
- solidarité de proximité : courses de produits essentiels pour les voisins (fragiles, isolés, handicapés). **Plus d'infos sur le site <https://covid19.reserve-civique.gouv.fr>**



Pour les enfants en particulier

- **Coronavirus (Covid-19). Des ressources pour en parler avec les enfants**

Sources : Portail documentaire en Santé de l'IREPS et ORS des Pays de la Loire

<https://ireps-ors->

paysdelaloire.centredoc.fr/index.php?lvl=cmepage&pageid=4&id_article=245#.XnowdlhKjIw



[Coronavirus. Expliquer la situation aux jeunes enfants](#)

Affiche et Infographie

Hoptoys - 18 mars 2020

[Le Coronavirus. Bande dessinée à imprimer](#)

Affiche

E. Gravel - Mars 2020

[Dossier spécial sur le Coronavirus \(Covid-19\)](#)

Pour les enfants à partir de 8 ans

1jour 1 actu. L'actualité à hauteur d'enfants, Milan Presse –

Mars 2020

[Principaux articles sur le Coronavirus publiés par le Petit Quotidien](#)

Pour les enfants de 6 à 10 ans

Playbac Presse - Février, Mars 2020

