Mercredi 25 Mars 2020

REVUE DOCUMENTAIRE SYNTHETIQUE N° 2

Version actualisée



1. JE M'INFORME AVEC DES SOURCES OFFICIELLES

RÉACTUALISÉES AU JOUR LE JOUR

DES SITES INTERNETS

GOUVERNEMENT Liberté Égalité Fraternité	**Le site du gouvernement** : www.gouvernement.fr/info-coronavirus
Liberté • Égalité • Fraternité 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

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 RELAIE 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, Pachto, 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**

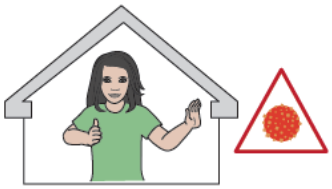
SantéBD, conçoit des outils pédagogiques, pour mieux comprendre la santé, avoir moins peur et mieux communiquer durant les consultations médicales avec un public ayant besoin de supports imagés. http://santebd.org/coronavirus

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**



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.



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

On ne s'approche pas des autres,



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

© CoActis Santé - contact@coactis-sante.fr

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

Où trouver SantéBD ?

Sur l'application SantéBD

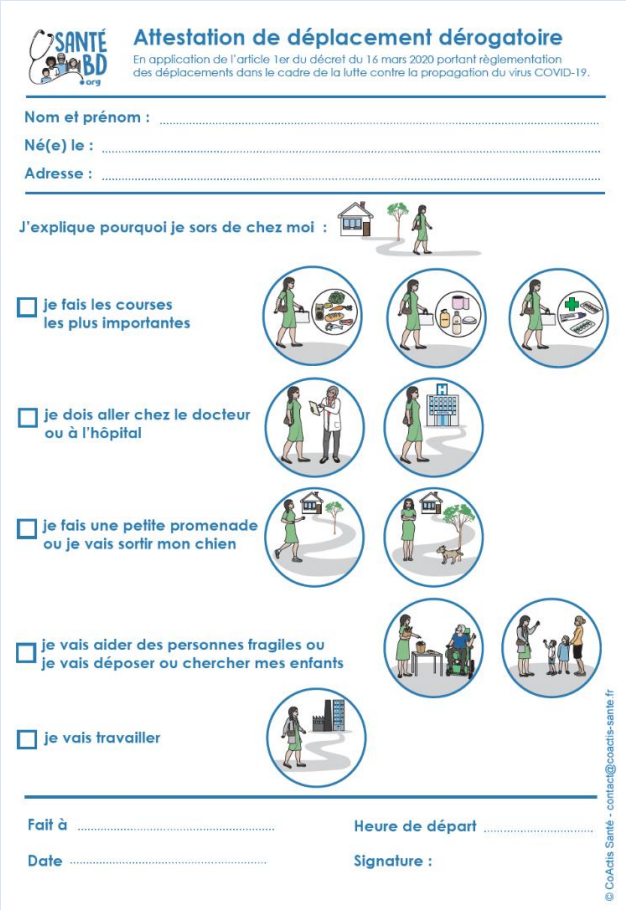
Téléchargez sur l'App Store — DISPONIBLE SUR Google play

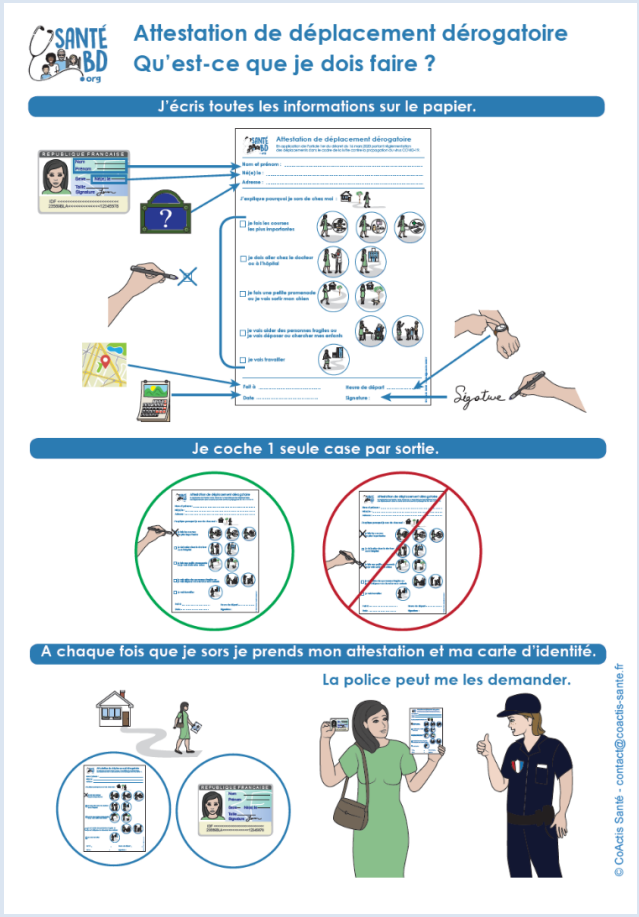
ou sur le site internet

www.santebd.org

SantéBD a le soutien de :

fondation handicap — l'Assurance Maladie — cnsa — Santé publique France







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. https://solidarites-sante.gouv.fr/actualites/presse/communiques-de-presse/article/covid-19-strategie-de-gestion-et-d-utilisation-des-masques-de-protection

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 https://www.preventioninfection.fr/?jet_download=8528

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

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





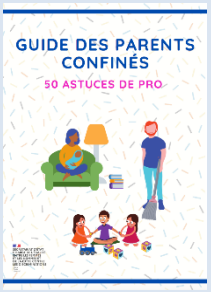
Coronavirus COVID-19 : Avec le ministère des Sports, faire du sport chez soi, c'est facile ! (kit de communication)
http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/avec-le-ministere-des-sports-faire-du-sport-chez-soi-c-est-facile



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-confines-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.

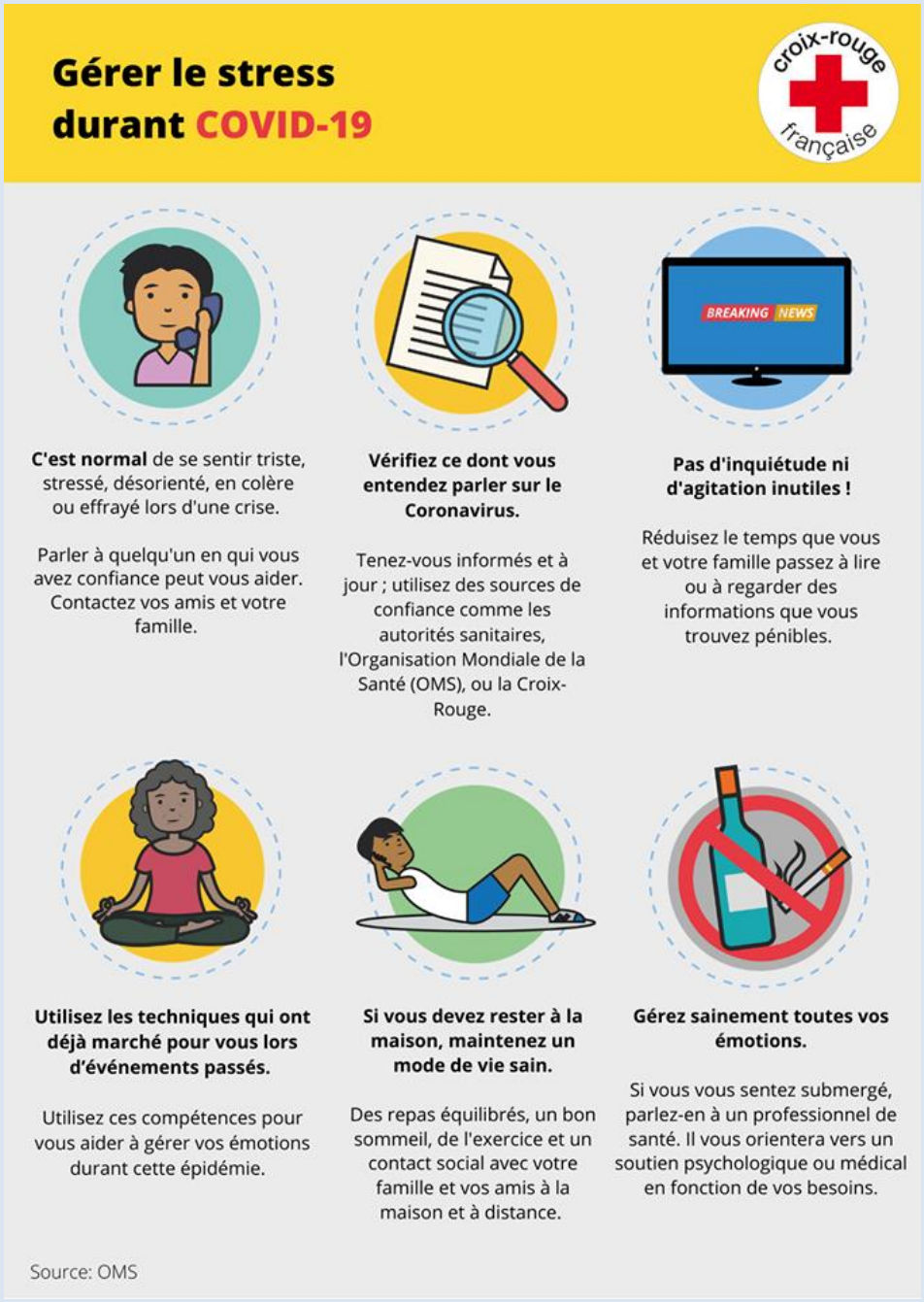
- **Une cartographie participative pour identifier les circuits courts existants :**
  CLIQUEZ ICI par la FD CIVAM.

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 « Faire 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



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 !

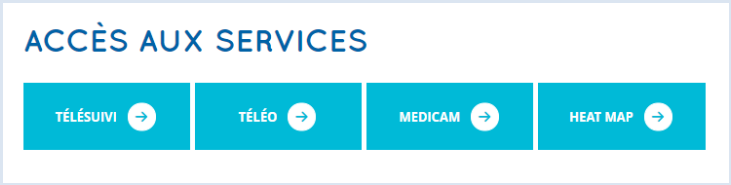
[COVID-19] Le confinement des personnes mais pas du logement !
AtmoSud, Observatoire de la qualité de l'air
https://www.atmosud.org/actualite/covid-19-le-confinement-des-personnes-mais-pas-du-logement

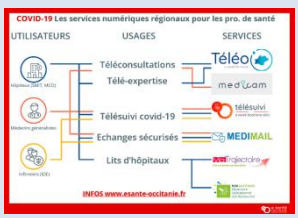
Mesures d'hygiène pour la prise en charge des personnes sans domicile et personnes hébergées. Cas possible ou avéré COVID-19 (virus SARS-CoV-2)
http://antibioresistance.fr/resources/covid19/Hygiene_resident_SDF_COVID19_VFPRIMO.pdf

Accès aux soins

Télémédecine 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.





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

https://services.esante-occitanie.fr/accueil/authentification-7-5.html

Les services de Téléconsultation :

- Plateforme Télémédecine 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=cmspage&pageid=4&id_article=245#.XnowdIhKjIW

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
1 jour 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