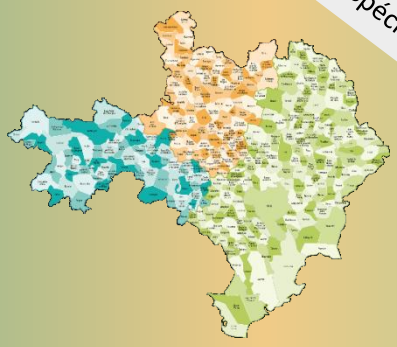
GARD 3.0 Département

codes 30 Comité départemental d'éducation pour la santé

Spécial COVID-19



Lettre d'information n° 3
« GARD'ons LE LIEN ET PARTAGEONS NOS RESSSOURCES »

Jeudi 2 Avril 2020

Edito :

Nous faisons évoluer notre revue documentaire en une lettre d'information au format plus léger qui pourra être relayée facilement. Les objectifs sont de faciliter le maintien du réseau des partenaires au niveau du département et de partager largement les informations pour améliorer le quotidien en période de confinement.

Cette lettre s'adresse à tous, elle contient des informations accessibles visant à faciliter l'accès aux structures de soins et aux soignants pendant la crise sanitaire et à favoriser l'adoption d'un nouveau rythme sur une période contrainte.

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

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



Vous retrouverez les notions essentielles des gestes barrières sur la 1ère et 2ème lettre d'information du Codes 30, en vous rendant sur notre site internet : www.codes30.org

De nouveaux supports :

l'essentiel à retenir pour se protéger et protéger son entourage





- **AFFICHE CORONAVIRUS, ce qu'il faut savoir**
  https://www.occitanie.ars.sante.fr/system/files/2020-03/Infographie_Coronavirus_vdef.pdf

- **HYGIENE LIES AUX COURSES, l'essentiel à retenir**



Pour aller plus loin, des réponses à vos questions :
https://www.anses.fr/fr/content/coronavirus-alimentation-courses-nettoyage-les-recommandations-de-l%E2%80%99anses

- **HYGIENE DE LA MAISON** : Traitement du linge, au nettoyage d'un logement ou de la chambre d'hospitalisation d'un patient confirmé à SARS-CoV-2 et à la protection des personnels, avis HCCSP, 18 février 2020 :
https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/Telecharger?NomFichier=hcspa20200218_corsarcovnetdeslocetprodesper.pdf

2. Actualités accès aux soins

ORDONNANCE EXPIREE : renouvellement des traitements en pharmacie
https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A13923

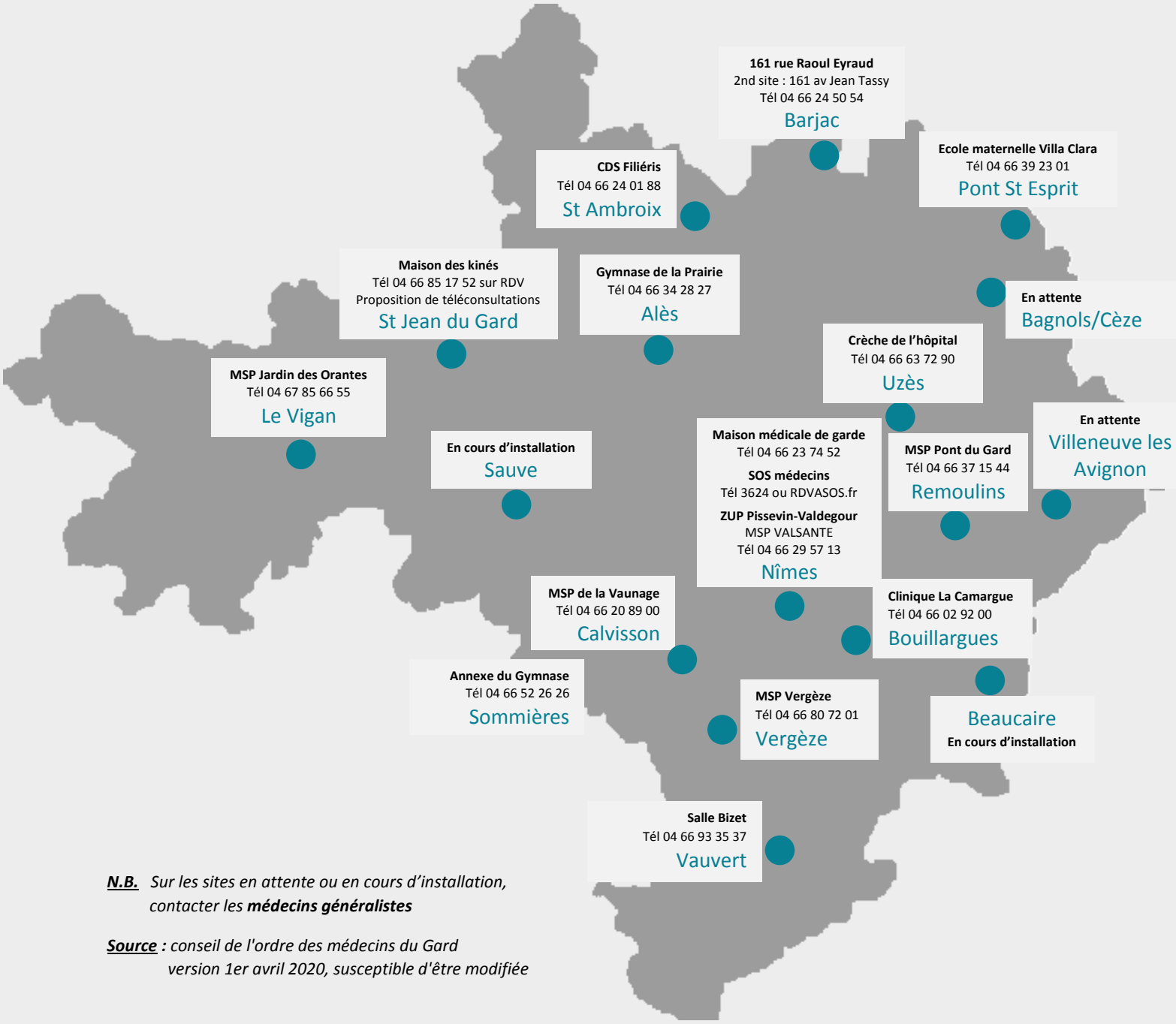
La prise en charge des soins bucco-dentaires d'urgence, un numéro national est mis en place par le conseil national de l'ordre des chirurgiens-dentistes, est dorénavant opérationnel depuis le 26 mars 2020 au : **09 705 00 205**
Ce numéro est destiné à désengorger le centre 15 et apporte plus de lisibilité dans la prise en charge des urgences bucco-dentaires auprès des patients. Les patients doivent donc désormais composer ce numéro unique APRES avoir contacté leur chirurgien-dentiste en première intention. (Source : Communiqué de presse de l'ordre des chirurgiens-dentistes).

- **La prise en charge en ville des patients symptomatiques : Consultations dédiées Covid-19**

141 centres de consultation en Occitanie. Au moins 15 sites sur le Gard à ce jour.
L'objectif de ces centres de consultations est de désengorger les urgences et le Samu, et de limiter la promiscuité dans les cabinets médicaux.
Attention !!! Les patients ne peuvent pas venir spontanément. Ils doivent téléphoner s'ils n'ont pas de médecin traitant ou si ils sont orientés par leur médecin ou le 15. Suite à une suspicion d'infection virale, un RDV peut être proposé ; un numéro de régulateur est affiché pour chaque centre.

La liste et les coordonnées ci-dessous :

Consultations dédiées COVID-19 – Gard



N.B. *Sur les sites en attente ou en cours d'installation, contacter les* ***médecins généralistes***

Source : *conseil de l'ordre des médecins du Gard*
version 1er avril 2020, susceptible d'être modifiée

A venir : des premières initiatives se mettent en place pour le dépistage rapide.

En accès limité et indirect des espaces dédiés au dépistage rapide d'une contamination par le coronavirus existent et d'autres seront prochainement créés. Nous vous tiendrons informés.

3. Gardons le rythme dans la vie quotidienne

(Alimentation, activité physique, sommeil, gestion du stress)

- **Alimentation et activité physique : Les bons réflexes en période de confinement :**

https://www.sfsp.fr/images/flash_email/covid_19/nutrition_confinement_The_conversation_vdef.pdf





ALIMENTATION

Zoom sur les légumineuses avec une recette de lentilles !

https://www.mangerbouger.fr/Le-Mag/Petits-budgets/Les-legumes-secs-des-aliments-de-poids-pour-garder-la-forme

> **Extrait : Une source d'énergie à petit prix**
> Saviez-vous que les féculents sont recommandés à chaque repas par le PNNS (Programme National Nutrition Santé) et que les légumes secs font partie de cette catégorie d'aliment. Riches en glucides complexes, principale source d'énergie du cerveau et des muscles, les légumes secs sont également riches en protéines et en fibres : de quoi se sentir rassasié(e) en fin de repas et tenir jusqu'au suivant sans céder au grignotage !

2 idées recettes :

Recette Galettes de lentilles et semoule *:*

https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Recettes/Galettes-de-lentilles-semoule

Recette sucrée à base d'haricots rouge :

https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Recettes/Gateau-au-chocolat-aux-haricots-rouges

Pour trouver d'autres idées recettes : la fabrique à menus

https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Vos-outils/Fabrique-a-menus

Comment maintenir une ACTIVITE PHYSIQUE ?



L'Observatoire National de l'activité physique et de l'activité physique et de la sédentarité propose dans cette infographie des conseils pour pratiquer une activité une activité physique à domicile : http://www.onaps.fr/data/documents/infographie_a4.pdf?utm_source=phplist240&utm_medium=email&utm_content=HTML&utm_campaign=La+Coron%27Attitude+%21+Promouvoir+notre+sant%C3%A9+au+temps+du+confinement+-+Info+du+20+mars+2020

STRESS ET SOMMEIL : Lutter contre l'insomnie en période de confinement.
https://institut-sommeil-vigilance.org/
https://institut-sommeil-vigilance.org/lutter-contre-un-stress-chronique-et-des-troubles-du-sommeil-en-situation-de-confinement/



En toutes circonstances :
garder son calme et cherchez du soutien

Face au risque de burn-out parental notamment lorsqu'un un enfant ou un bébé ne cesse de pleurer, des conseils existent :

- Rompre l'isolement : joindre un proche ou quelqu'un de confiance au téléphone
- Atténuer le sentiment de persécution par le bruit des pleurs : allumer la radio ou la télévision
- Consulter le « guide des parents confinés : 50 astuces de pro » publié par le Secrétariat d'Etat chargé de l'Egalité entre les femmes et les hommes, disponible sur https://www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr/publications/droits-des-femmes/autres/guide-des-parents-confines-50-astuces-de-pro/
- **Laisser l'enfant en sécurité dans son lit** quitte à le laisser pleurer
- Demander de l'aide par tous les moyens, y compris en contactant son médecin traitant son pédiatre, ou en appelant le 15

(Sources : Ministère de la santé et des solidarités)

4. Pour les enfants en particulier



- **Coronavirus : une quarantaine d'idées pour occuper les enfants à la maison** partagé par le REAAP http://www.momes.net/Diaporamas/Coronavirus-une-quarantaine-d-idees-pour-occuper-les-enfants-a-la-maison



- **« Dis-moi tout » Jeu de plateau pour papoter** http://www.momes.net/Jeux/Jeux-a-imprimer/Jeux-de-plateau/Dis-moi-tout-!-Un-jeu-de-plateau-pour-papoter



- **Affiche « 60 activités à faire avec les enfants en intérieur », Hoptoys** **https://www.bloghoptoys.fr/60-activites-a-faire-avec-les-enfants-en-interieur**

5. DES SITES INTERNETS DE REFERENCE

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** : www.santépubliquefrance.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

DES NUMEROS UTILES :





AIDE A DISTANCE

Des numéros nationaux

- Numéro vert répondant à toutes **vos questions sur le Coronavirus COVID-19** en permanence, 24h/24 et 7j/7 : **0800 130 000**

- **SOS amitié.** Service anonyme et gratuit de à l'écoute des personnes en situation de détresse, 24h/24 et 7j/7 – **SOS Help** (English) : 01 46 21 46 46
  09 72 39 40 50

- **Solidarité numérique**. Centre d'aide pour les démarches en ligne essentielles
  01 70 772 372
  Appel non surtaxé, du lundi au vendredi, de 9h à 18h
  https://solidarite-numerique.fr/#toutes-les-ressources

- **Dépliant : Aide à distance en santé : Contacts utiles, Santé Publique France, 2020**
  Dépliant qui donne les coordonnées téléphoniques et internet des 16 services de téléphonie santé soutenus par Santé publique France, avec pour chacun un petit descriptif, les heures d'ouverture de la ligne et le coût de l'appel.

Pour les femmes victimes de violences : le 3919

- Numéro d'écoute national destiné aux femmes victimes de toutes formes de violence ainsi qu'à leur entourage et aux professionnels concernés. Du lundi au vendredi de 9h à 22h. Le samedi, dimanche et jours fériés de 9h à 18h. et également sur : https://arretonslesviolences.gouv.fr/





- **Covid 19, Confinement et violences intrafamiliales**
  http://www.justice.gouv.fr/le-ministere-de-la-justice-10017/covid-19-confinement-et-violences-intrafamiliales-33019.html
- **Le Gouvernement pleinement mobilisé contre les violences conjugales et intrafamiliales**
  https://solidarites-sante.gouv.fr/actualites/presse/communiques-de-presse/article/le-gouvernement-pleinement-mobilise-contre-les-violences-conjugales-et

- **HANDICAP** : Les opérateurs télécoms de la Fédération Française des Télécoms (Altice-SFR, Bouygues Telecom, Euro-Information Telecom, La Poste Mobile et Orange) ont décidé de doubler le nombre d'heures de communication qu'ils proposent à leurs clients sourds ou malentendants au travers de leur centre relais téléphonique pour les deux prochaines semaines.
  Concrètement, ils bénéficieront ainsi, gratuitement, de 2 heures de communication adaptée (les opérateurs offrent déjà une heure de communication depuis la mise en place du centre relais téléphonique), soit via une traduction en Langue des Signes Française (LSF), soit via un codage en Langage Parlé Complété (LPC) soit en utilisant des technologies de sous-titrage des appels.

EN LOCAL

- **ADOLESCENTS** :
  Plateforme d'écoute et de soutien gérée par les équipes de la MDA :
  https://www.mda30.com/



- **AIDE POUR LES FAMILLES : CEMAFOR**

Propose des entretiens individuels et communs par visioconférence via une plateforme sécurisée. Le service de médiation familiale est en mesure d'accueillir les demandes par téléphone les : **Mardi et Vendredi matin de 9h à 12h30 au 04 34 13 96 11.**
En dehors de ces plages horaires, il est possible pour les personnes de les joindre ou de laisser un message sur le téléphone mobile suivant: 06 44 94 67 04.

Remarque :

Les partenaires gardois s'organisent. D'autres éléments complémentaires vous seront apportés au fur et à mesure sur nos prochaines lettres.

Comité de rédaction et contacts :

Julie Alborghetti, Directrice du Développement, CODES30
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, Secrétariat CODES 30