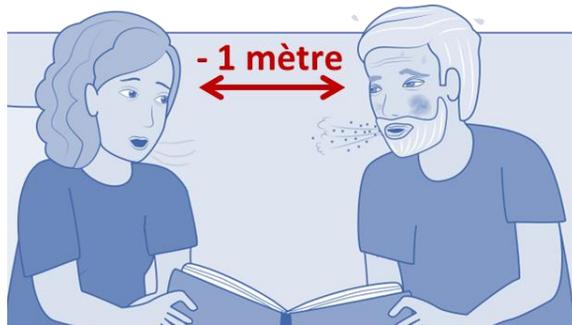
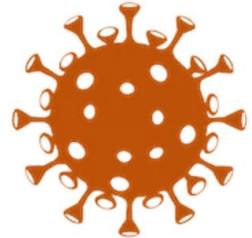


Le coronavirus c'est quoi ?

Le **SARS-Cov-2**, de la famille des « **Coronavirus** », est un virus à l'origine de l'épidémie mondiale (pandémie) 2020 de la maladie infectieuse appelée « **Covid-19** ».



Il s'attrape :

- Par **gouttelettes** (salive, toux, petits postillons)
- Face à face pendant au moins **15 minutes**
- Par les **mains** (contact avec yeux, bouche, nez)

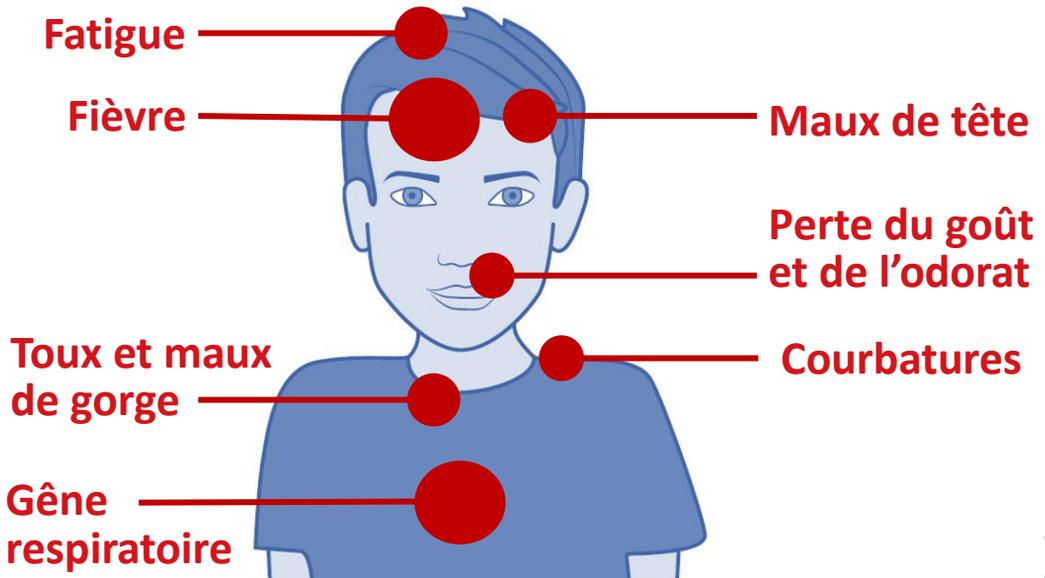
C'est dangereux ?

- 80% des contaminés (4 personnes sur 5)
→ pas de symptômes
- 20% des contaminés (1 personnes sur 5)
→ symptômes légers ou graves
- 0,2 à 4% des contaminés
→ dangereux, besoin d'hospitalisation

Dans tous les cas, on est contagieux.

**Pour limiter l'épidémie,
pour protéger les autres,
le plus efficace est de rester chez soi !**

Quels sont les symptômes ?



C'est plus ou moins dangereux selon :

- l'âge
- d'autres maladies
- le système de santé, les mesures prises par pays
- **le comportement de chacun·e**

Comment savoir si j'ai le virus ?

• Autodiagnostic



en 23 questions simples sur :

MALADIECORONAVIRUS.FR



**Vous pensez avoir été exposé au
Coronavirus COVID-19 et avez des
symptômes ?**

Je reste vigilant ? Je programme une téléconsultation ?

J'appelle le 15 ?

Faites le test pour répondre en citoyen éclairé selon vos
symptômes.

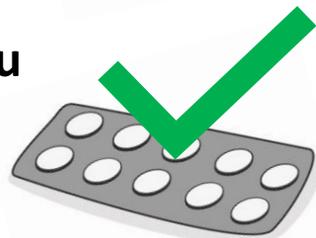
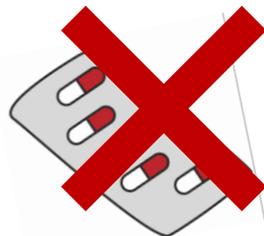
Démarrer le test →

J'ai de la fièvre ou des douleurs



Attention !

- Les anti-inflammatoires (**ibuprofène, cortisol...**) peuvent aggraver une infection au coronavirus.
- Si vous avez de la fièvre ou de douleurs, prenez du **paracétamol**.



N'arrêtez pas votre traitement !

Vérifiez sur covid19-medicaments.com

Demandez au médecin ou au pharmacien.

J'ai des symptômes, que faire ?

Je ne vais pas tout de suite aux urgences :



J'ai besoin d'infos, d'écoute :

→ j'appelle le n° gratuit
0800 130 000

ou www.gouvernement.fr



J'ai un doute (fièvre/toux) :

→ j'appelle mon médecin



J'ai du mal à respirer :

→ j'appelle les urgences n°15

ou SMS au n°114

pour les sourds/muets
ou www.urgence114.fr



Qu'est ce qui peut contaminer ?



Tousser sans protection

Se rassembler



Faire la bise

Toucher les mêmes objets



Se serrer la main

Rendre visite aux personnes âgées ou malades

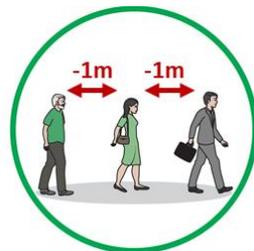


Comment éviter la contagion ?

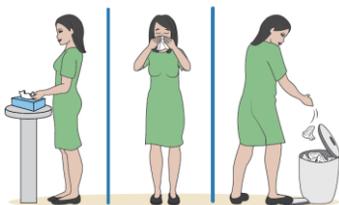


**Tousser, éternuer
dans son coude, un mouchoir**

**Rester à 1 mètre
des autres dehors**

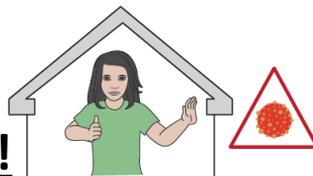


**Se laver les mains souvent,
chaque fois pendant 20 secondes
ou utiliser du gel hydroalcoolique**



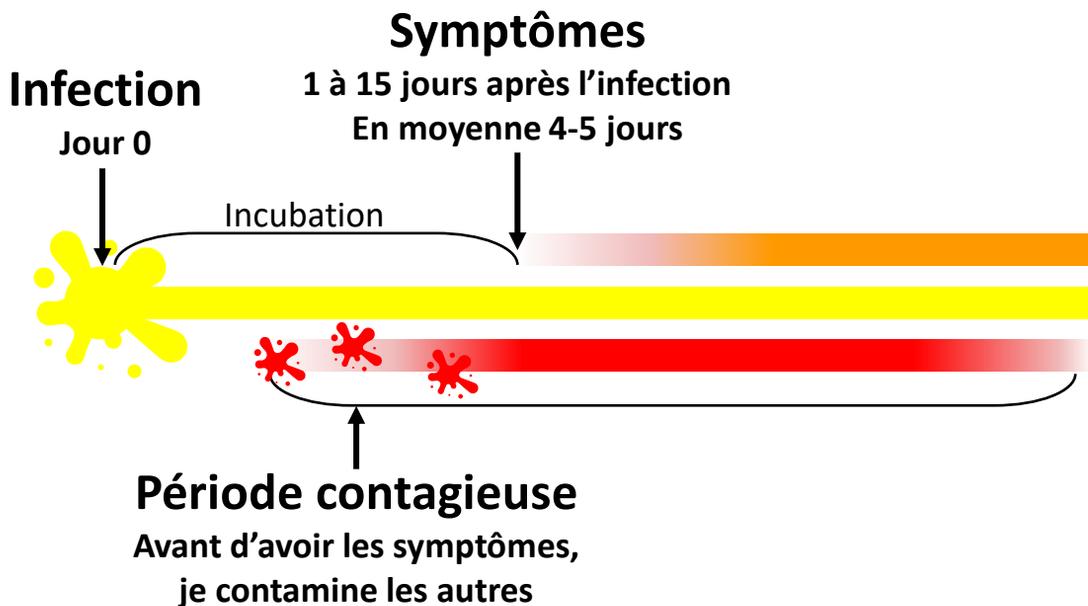
**Utiliser 1 mouchoir
1 seule fois
puis le jeter**

SURTOUT : Rester chez soi !



Ce sont les fameux « gestes barrière ».

Quand est-on contagieux ?



**C'est pour ça que c'est très important de rester
chez soi pour ne pas contaminer les autres !**

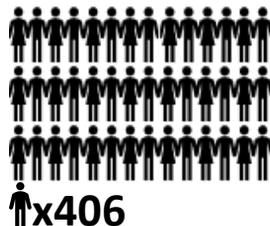
Pourquoi le confinement ?

On voit des gens comme avant :

En 5 jours,
je contamine
2,5 personnes



En 30 jours,
406 personnes
sont contaminées



On reste chez nous :

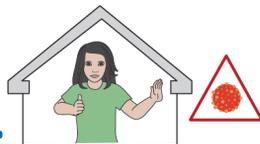
En 5 jours,
je contamine
0,6 personne



En 30 jours,
2,5 personnes
sont contaminées



Rester chez soi,
c'est très efficace contre l'épidémie.

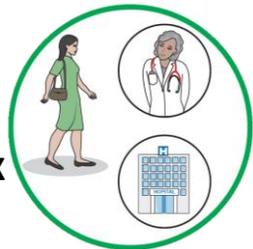


Les sorties autorisées ?



- Courses importantes

- RDVs médicaux



- Marcher, courir, sortir le chien à moins d'1km - 1h max

- Aide aux personnes fragiles



- Déposer et chercher les enfants

- Aller travailler (si « indispensable »)

Sans solution de garde d'enfants, l'employeur peut déclarer l'arrêt ou le chômage technique.

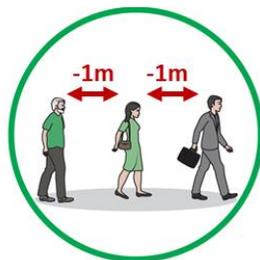
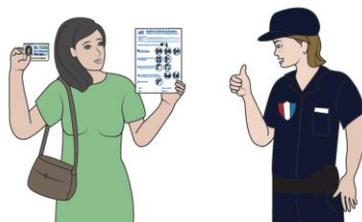


La règle = rester chez soi. Sortir doit être exceptionnel.

Attestation de déplacement ?

Pour sortir :

- 1 attestation par sortie
avec la date et l'heure de départ
- 1 pièce d'identité
(de préférence, pas obligatoire)



**Attention aux gestes
barrière quand on sort !**



- On peut l'écrire en copiant à la main
(au stylo, pas au crayon)
- On peut la remplir en ligne sur

media.interieur.gouv.fr/deplacement-covid-19/

(Les données personnelles ne sont pas collectées : voir « Confidentialité »)

Le travail : plusieurs situations



Lieu de travail
ouvert



Lieu de travail
fermé



Sortir pour aller
travailler avec
justificatif



Télétravail
(100% du salaire)



"Activité partielle
ou chômage partiel"
(84% du salaire)



L'employeur est responsable de la santé-sécurité (**consignes, matériel, organisation du travail, mesures de protection...**)

Pas de matériel ni de mesures protection mises en place ?

- Consulter les RH
- Demander au CSE ou aux syndicats
- Exercer son droit de retrait



Le droit de retrait, c'est quoi ?

En cas de "danger grave et imminent" sur le lieu de travail

- Que doivent faire les salariés ?



1. Informer l'employeur (qui peut proposer du télétravail ou de nouvelles mesures de protection)



2. Vérifier que son absence ne crée pas de nouveau danger



3. Quitter le lieu du danger (si le danger est grave et imminent, l'employeur n'a pas le droit de sanctionner)

- En cas de conflit, l'employeur ou le salarié peut saisir les prud'hommes, qui jugeront.  



Pour en savoir plus : www.travail-emploi.gouv.fr

A quoi servent les masques ?



Masque chirurgical ou en tissu :



- Sert à ne pas contaminer les autres
- Limite les postillons et goulettes
- Durée de vie : jusqu'à ce qu'il soit humide



Masque FFP2 :



- Sert à ne pas être contaminé
- Il filtre l'air inspiré contre les virus
- Pour les professionnels de santé en priorité
- Durée de vie : entre 3h et 8h selon usage

Dans les 2 cas, il faut bien l'utiliser pour qu'il fonctionne.

Comment utiliser les masques ?

Risque de contamination en toussant avec un masque :



TRÈS FORT



FORT



MOYEN



FAIBLE



PLUS FAIBLE



TRÈS FAIBLE



Bien utiliser un masque :

- Lavage de mains avant et après
- Couvrir tout le nez et la bouche
- Ne pas toucher l'avant du masque
- Enlever par les ficelles à l'arrière
- Jeter ou laver

Bonnes / Mauvaises nouvelles

- 4 contaminés sur 5 n'ont pas de symptômes.
 - Les contaminés sans symptômes sont aussi contagieux.
- 1 contaminé sur 5 aura des symptômes en général légers et faciles à soigner (appelez votre médecin).
 - Pour 0,2% à 4% des contaminés, la maladie sera plus grave.
- On sait bien soigner les gens, même les cas graves.
 - Pour les cas graves, il faudra se faire hospitaliser.
En cas de difficulté à respirer, il faut aller aux urgences.
- Chacun a le pouvoir de limiter l'encombrement des hôpitaux en limitant l'épidémie en restant chez soi.
 - Il faut vraiment minimiser les contacts pour éviter qu'il n'y ait encore plus de victimes.

Donner un coup de main

Comment aider ?



- Rester chez soi
- Passer les bons messages
- Le site d'entraide public de la réserve citoyenne :
→ Jeveuxaider.gouv.fr
- Le site d'entraide privé :
→ EnPremiereLigne.fr
- Le don de sang (sur RDV) :
→ dondesang.efs.sante.fr/trouver-une-collecte



**N'oubliez pas en sortant
de bien respecter les
gestes barrière.**

Besoin de traductions ?

Vidéos d'explications traduites en près de 30 langues :

ou sur le compte Youtube de la Mairie de Paris : www.youtube.com/playlist?list=PL9-ItFWDutwtW6o3VUcFTXlgLEE-DZBpxW

ou sur le compte Youtube de Santé Banlieue : www.youtube.com/channel/UCdV34KMDeB6NEbFfhFNBB4Q/videos



Attestation de déplacement traduite :

Disponible en : Anglais, Arabe, Bambara, Dari, Italien, Pashto, Portugais, Roumain, Soninké, Tamoul, Urdu

Sur : www.facebook.com/pg/baam.asso/photos

出行证明

根据 2020 年 3 月 16 日法令第 1 条，与 Covid-19 病毒传播作斗争

姓名：_____

出生日期：_____

居住地址：_____

证明您的出行与以下原因相关（选中此框）：

2020 年 3 月 16 日法令第 1 条，作为打击 Covid-19 病毒传播的一种方式，在家庭和专业活动期间之间，该证明可用于专业活动的形式（商业证明）或 出行不能证明的从业人员。

_____ 进行必要购买或出行，授权机构（在 www.gouvernement.fr 上列出于健康原因出行）

_____ 国际国家紧急情况旅行，以协助弱势他人或儿童离开其家中，或为受、参与受、或参与个人志愿服务活动等，或在社区中。

Affiche des gestes barrières traduite en près de 30 langues :

Sur : www.federationsolidarite.org/champs-d-action/sante/11081-coronavirus-des-affiches-traduites-en-plusieurs-langues-pour-se-prot%C3%A9ger-et-prot%C3%A9ger-les-autres



Problèmes de démarches en ligne ?

Centre d'aide pour les démarches en ligne essentielles



Solidarité numérique



01 70 772 372

(appel non surtaxé)

du lundi au vendredi de 9h à 18h



ou sur www.solidarite-numerique.fr



On y trouve aide, conseils, outils pour :

- Les démarches administratives (CAF, autorisation...)
- Le travail (chômage partiel, Pôle emploi...)
- La santé (voir un médecin, déclarer un arrêt...)
- Rester en contact avec ses proches
- Les outils pour le télétravail
- Faire l'école à la maison
- Faire ses courses sur Internet
- Trouver des informations vérifiées



A quelles aides j'ai droit ?

www.mesdroitssociaux.gouv.fr

Le site public du gouvernement pour :

- Gérer ses démarches
- Simuler ses droits
- Connecter ses comptes



Liberté • Égalité • Fraternité

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



www.mes-aides.org

Le site du collectif citoyen pour évaluer en
7 minutes vos droits à 112 aides sociales

MES-AIDES.ORG

Évaluer mes droits

Violences familiales en hausse

En cas
d'urgence :

17



POLICE

114

**PAR SMS
PAR TEXTO**



Porter plainte : RDV au commissariat

Information,
écoute et
conseils :

3919



**VIOLENCES
FEMMES INFO**

119

**ENFANCE
EN DANGER**



Information juridique gratuite confidentielle :

• CIDFF (juristes spécialisés partout en France)

Infos et antennes locales sur www.infofemmes.com

Rappel des n° d'urgence

15  SAMU

17  POLICE

18  POMPIERS

112  TOUTES URGENCES

114  PAR SMS  PAR TEXTO

115  HEBERGEMENT D'URGENCE

119  ENFANCE EN DANGER



01.40.05.48.48
CENTRE ANTI-POISON

Pour le reste...

La vie continue.

N'hésitez pas à consulter votre médecin ou appeler le n°15 pour tout autre problème de santé.

Les hôpitaux sont organisés pour que les patients qui n'ont pas le Covid-19 ne soient pas en contact avec les autres patients.



Pour toute autre question, **n'hésitez pas à appeler votre mairie**, visiter son site internet, ou visiter www.gouvernement.fr

Origine de ce document

Ce document a été réalisé par VoisinMalin, à partir des illustrations de SantéBD. (MàJ 21/04/20)

- L'association **VoisinMalin** recrute et forme des habitants des quartiers populaires à réaliser des campagnes de porte-à-porte. Coconstruits avec des partenaires variés, les messages délivrés par les Voisins Malins permettent d'informer, interroger et mobiliser les autres habitants sur des thématiques concrètes qui touchent à leur quotidien. RDV sur www.voisin-malin.fr
- **SantéBD**, ce sont des supports faciles à comprendre pour prendre soin de sa santé, disponibles gratuitement sur www.santebd.org. SantéBD est un projet collaboratif coordonné par l'association CoActis Santé.