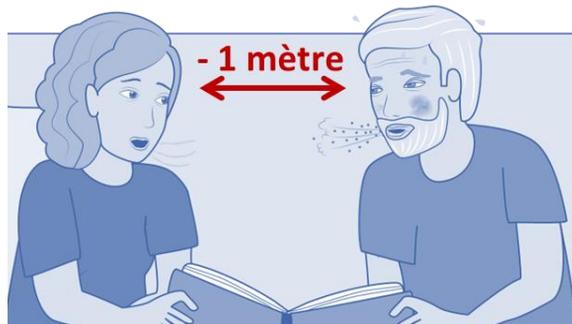
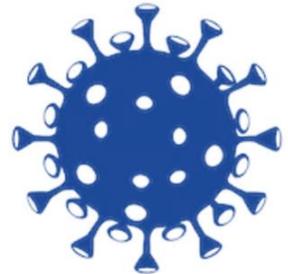


# Le coronavirus c'est quoi ?

Le virus SARS-Cov-2, aussi appelé **Covid-19** ou « **nouveau Coronarivirus** », est une maladie infectieuse qui a causé une épidémie mondiale (pandémie) début 2020.



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)

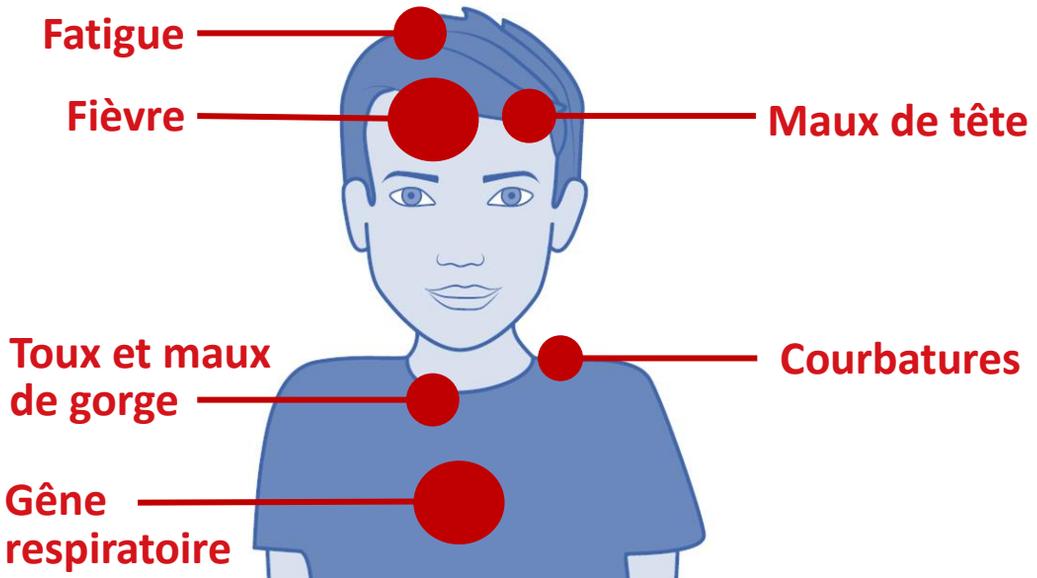
# C'est dangereux ?

- 80% des contaminés (4 personnes sur 5)  
→ pas de symptômes
- 20% des contaminés (1 personnes sur 5)  
→ symptômes légers ou graves
- 0,2 à 3% 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.

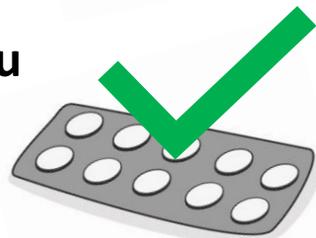
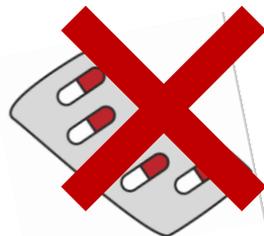
Démarrer le test →

# 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](https://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 :

→ j'appelle le n° gratuit  
0800 130 000

ou [www.gouvernement.fr](http://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 114

pour les sourds/muets  
ou [www.urgence114.fr](http://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**

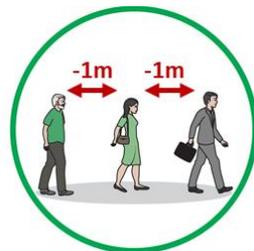


# Comment éviter la contagion ?

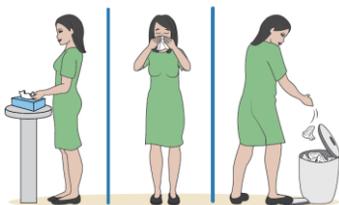


**Tousser, éternuer  
dans son coude, un mouchoir**

**Rester à 1 mètre  
des autres dehors**

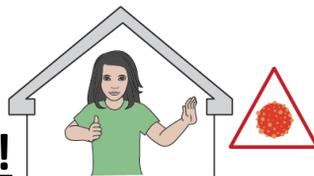


**Se laver les mains souvent,  
chaque fois pendant 20 secondes  
ou utiliser du gel hydroalcoolique**



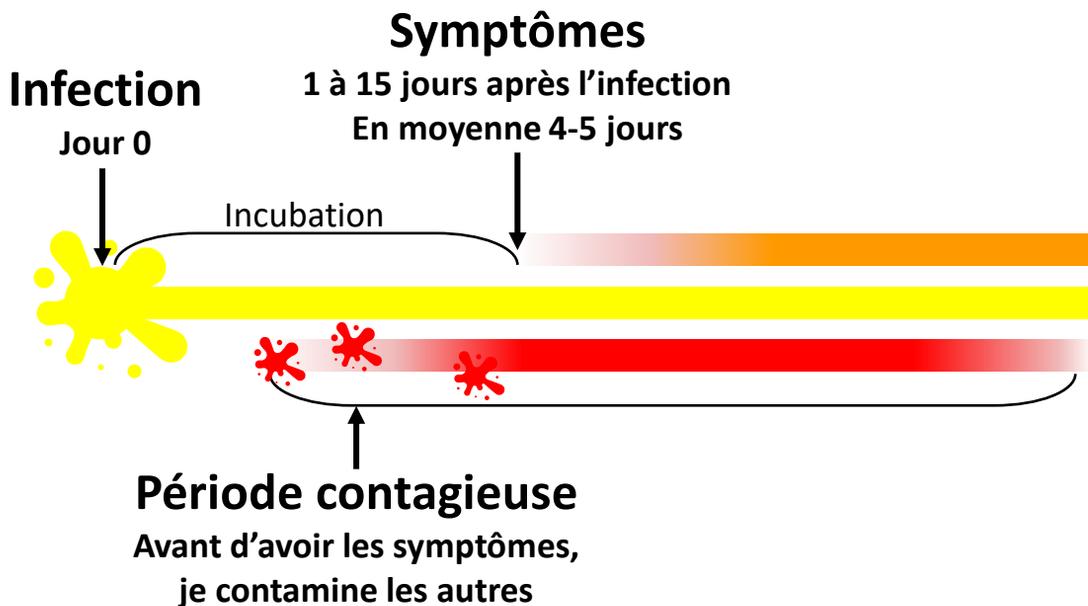
**Utiliser 1 mouchoir  
1 seule fois  
puis le jeter**

**SURTOUT : Rester chez soi !**



**Ce sont les fameux « gestes barrière ».**

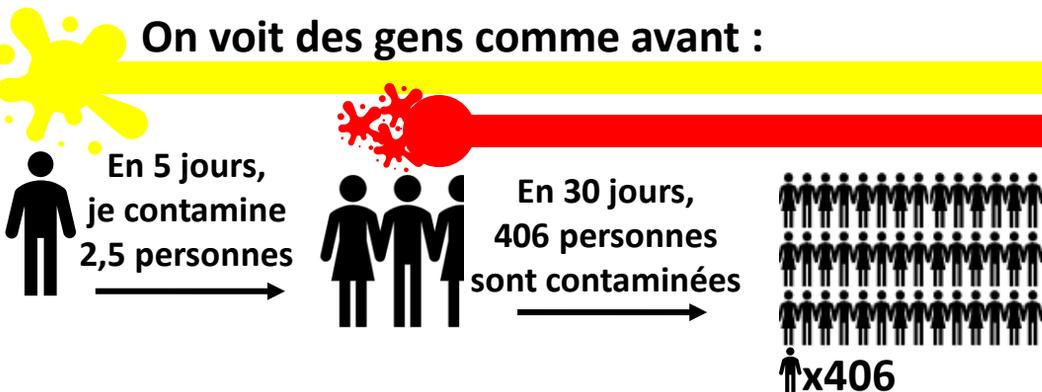
# Quand est-on contagieux ?



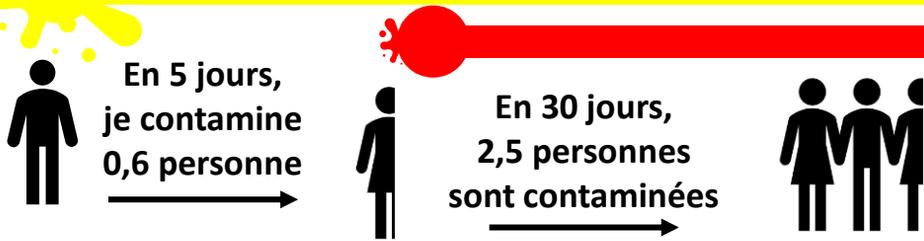
**C'est pour ça que c'est très important de rester  
chez soi pour ne pas contaminer les autres !**

# Pourquoi le confinement ?

On voit des gens comme avant :

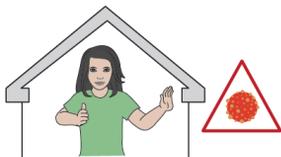


On reste chez nous :



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

# Règles du confinement ?



**On reste chez soi.**

**Les lieux publics  
sont fermés.**



**Les crèches et écoles  
sont fermées.**

**Beaucoup de lieux de travail  
sont fermés.**



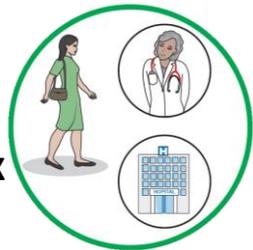
Certains télétravaillent, certains  
sont en arrêt, certains métiers  
« essentiels » continuent, mais  
avec des mesures de précautions.

# 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 »)

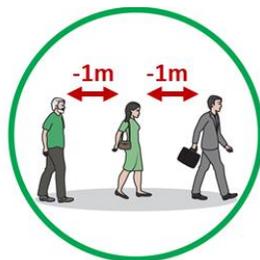
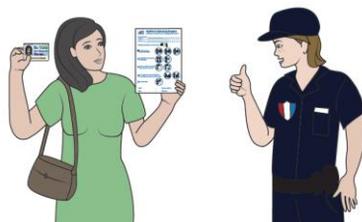


La règle = rester chez soi. Sortir doit être exceptionnel.

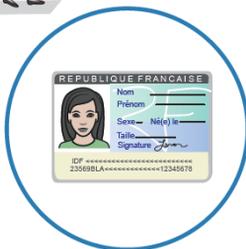
# Attestation de déplacement ?

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/](https://media.interieur.gouv.fr/deplacement-covid-19/)

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

# Sortir pour aller travailler ?

## Pour sortir :

- 1 **justificatif de travail** peut durer plusieurs jours
- 1 **pièce d'identité**



## Attention au travail :

- **Gestes barrière**
- **Matériel/Mesures de protection obligatoires**



Pour les parents sans solution de garde d'enfants, l'employeur peut déclarer un arrêt de travail indemnisé.

# Le travail : plusieurs situations



Lieu de travail  
ouvert



Lieu de travail  
fermé



Sortir pour  
aller travailler



Télétravail  
(100% du salaire)



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

L'employeur est responsable de la santé-sécurité  
(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](http://www.travail-emploi.gouv.fr)

# A quoi servent les masques ?



## Masque chirurgical :



- Sert à ne pas contaminer les autres
- Limite 95% des gouttelettes de la respiration



## Masque FFP2 :



- Sert à ne pas être contaminé
- Il filtre l'air inspiré contre les virus
- Pour les professionnels de santé en priorité

Dans les 2 cas, il faut bien le mettre pour qu'il fonctionne.  
Pour résumer, les masques servent en priorité à :

- protéger les autres
- aller travailler sans prendre de risques

# Bonnes / Mauvaises nouvelles

- 4 contaminés sur 5 n'ont pas de symptôme.
  - Les contaminés sans symptômes (« les porteurs sains ») sont aussi contagieux.
- 1 contaminé sur 5 aura des symptômes en général légers et faciles à soigner (appelez votre médecin).
  - Pour 0,2% à 3% des contaminés, la maladie sera plus grave.
- On sait bien soigner les gens, même les cas graves.
  - Pour les cas graves, il faudra peut-être 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 extérieurs pour éviter qu'il n'y ait plus de victimes.

# Donner un coup de main

## Plusieurs façons d'aider :



- Rester chez soi
- Le site d'entraide public de la réserve citoyenne :

→ [Jeveuxaider.gouv.fr](http://Jeveuxaider.gouv.fr)



- Le site d'entraide privé :

→ [EnPremiereLigne.fr](http://EnPremiereLigne.fr)



- Le don de sang (sur RDV) :

→ [dondesang.efs.sante.fr/trouver-une-collecte](http://dondesang.efs.sante.fr/trouver-une-collecte)



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

# Besoin de traductions ?



## Affiche des gestes barrières traduite :

**Disponible en :** Albanais, Amharique, Anglais, Arabe, Arménien, Azéri, Bambara, Bengali, Berbère, Bulgare, Dari, Espagnol, Français, Géorgien, Kurde Kurmanji, Kurde Serani, Lingala, Malinké, Mongole, Ourdou, Pachtou, Persan, Portugais, Roumain, Russe, Serbe, Somalie, Soninké, Tamoul, Tibétain, Tigrinia, Turc

**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](http://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)

## 出行证明

根据 2020 年 3 月 16 日法令第 1 条，作为 Covid-19 病毒的传播作

我  
姓名: \_\_\_\_\_  
出生日期: \_\_\_\_\_  
居住地点: \_\_\_\_\_

证明我的出行与以下原因有关 (选中此框) :

2020 年 3 月 16 日法令第 3 条，作为打击 Covid-19 病毒传播的一  
出行 在家庭和专业活动地点之间，该活动对于专业人士  
的形式 (需证明) 或 出行不能延期的专业人员；

\_\_\_\_\_ 进行必要购买的出行，授权机构 (在 government.fr 上列  
出于健康原因出行；  
\_\_\_\_\_ 因家庭紧急情况因而旅行，以协助弱势他人或儿童保育；  
\_\_\_\_\_ 长途旅行，探亲家，与个人体育运动会等。(不包括体育)

உங்கள் முழங்கையில்  
அல்லது  
துணிக்கையில்  
இரும்மலும் அல்லது  
தும்மலும்

## 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](http://www.facebook.com/pg/baam.asso/photos)

## Vidéo d'explication traduite :

**Disponible en :** Allemand, Arabe (littéraire, algérien, ou tunisien), Bulgare, Chaoui, Créole réunionnais, Espagnol, Ewé, LSF, Peulh, Portugais, Roumain, Russe, Soninké

**Sur :** <https://www.youtube.com/channel/UCdV34KMDDeB6NEbFfhFNBB4Q/videos>

# 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 le site internet : [www.solidarite-numerique.fr](http://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



# 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](http://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

# Origine de ce document

Ce document a été réalisé par VoisinMalin, à partir des illustrations de SantéBD. (MàJ 02/04/20)

- 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](http://www.voisin-malin.fr)
- **SantéBD**, ce sont des supports faciles à comprendre pour prendre soin de sa santé, disponibles gratuitement sur [www.santebd.org](http://www.santebd.org). Santé BD est un projet collaboratif coordonné par l'association CoActis Santé.