



# FICHE PRATIQUE N°2 COVID-19 : Le Confinement

Somarandy Louis René

## LE CONFINEMENT

- Le confinement permet de limiter la propagation du virus.



### → Individu Sain

En restant chez moi je diminue le risque d'être contaminé.

En restant chez moi je diminue le risque de contaminer mes proches.

### → Individu suspectant d'être porteur du Virus

En restant chez moi je diminue le risque de contaminer un grand nombre de personne. Dans ce cas je contacte **immédiatement les urgences médicales** :

15 [SAMU]

114 [SOURDS ET MALENTENDANTS]

Le confinement est soumis à l'augmentation de température, de concentration en CO2 et de la raréfaction de l'oxygène.



→ Il faut donc avoir une activité physique modérée si vous vivez en appartement et n'avez pas accès à une zone en plein air chez vous.

→ Il faut avoir une activité physique régulière.

→ Il faut s'aérer régulièrement.

→ Il faut s'hydrater régulièrement.

→ Il faut garder son sang-froid et ne pas céder au stress.

## NUTRITION

En confinement, ayant moins d'activité physique il est important de :

Consommez moins que d'habitude.

Consommez moins salé.

Consommez moins de viande.

Consommez plus d'eau que d'habitude ou des boissons hydratantes (jus clarifié, thé glacé...).

Consommez des aliments cuits de préférences.

## LES NUMEROS D'URGENCES

LES NUMÉROS A  
CONNAITRE EN CAS  
D'URGENCE



**15** SAMU

**17** POLICE SECOURS

**18** SAPEURS POMPIERS

**114** SOURDS ET MALENTENDANTS



# FICHE PRATIQUE N°2

## COVID-19 : Le Confinement

Somarandy Louis René

### LES DEPLACEMENTS PENDANT LE CONFINEMENT

L'état d'urgence sanitaire a été déclaré et les déplacements sont interdits sauf si, ils entrent dans les cadres suivants :

- **Déplacements professionnels**, lorsqu'ils sont indispensables.
- **Achats de fournitures nécessaires à l'activité professionnelle.**
- **Achats de première nécessité.**
- **Consultations et soins** médicaux urgents.
- **Familial impérieuse.**
- **Déplacements brefs**, liés à l'activité physique des personnes.
- **Convocation judiciaire ou administrative.**
- **Participation de missions d'intérêts généraux** sur demande de l'autorité administrative.

Informations complètes ici :

<https://www.interieur.gouv.fr/Actualites/L-actu-du-Ministere/Attestation-de-deplacement-derogatoire-et-justificatif-de-deplacement-professionnel>

**Dans tous les cas vous devrez remplir l'attestation de déplacement dérogatoire et vous munir du justificatif de déplacement professionnel émis par votre employeur.**

[https://www.interieur.gouv.fr/attestation\\_de\\_deplacement\\_derogatoire](https://www.interieur.gouv.fr/attestation_de_deplacement_derogatoire)

<https://media.interieur.gouv.fr/deplacement-covid-19/>

**ATTESTATION DE DÉPLACEMENT DÉROGATOIRE**  
En application de l'article 1<sup>er</sup> du décret du 16 mars 2020 portant réglementation des déplacements dans le cadre de la lutte contre la propagation du virus Covid-19.

Je soussigné(e)  
Mme / M. \_\_\_\_\_  
Né(e) le : \_\_\_\_\_  
Demeurant : \_\_\_\_\_

certifie que mon déplacement est lié au motif suivant (cocher la case) autorisé par l'article 1<sup>er</sup> du décret du 16 mars 2020 portant réglementation des déplacements dans le cadre de la lutte contre la propagation du virus Covid-19 :

- déplacements entre le domicile et le lieu d'exercice de l'activité professionnelle, lorsqu'ils sont indispensables à l'exercice d'activités ne pouvant être organisées sous forme de télétravail (sur justificatif permanent) ou déplacements professionnels ne pouvant être différés;
- déplacements pour effectuer des achats de première nécessité dans des établissements autorisés (liste sur gouvernement.fr);
- déplacements pour motif de santé;
- déplacements pour motif familial impérieux, pour l'assistance aux personnes vulnérables ou la garde d'enfants;
- déplacements brefs, à proximité du domicile, liés à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective, et aux besoins des animaux de compagnie.

Fait à \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2020 (signature)

**MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR**  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

**COVID-19 GÉNÉRATEUR D'ATTESTATION DE DÉPLACEMENT DÉROGATOIRE**

Les données saisies sont stockées exclusivement sur votre téléphone ou votre ordinateur. Aucune information n'est collectée par le Ministère de l'Intérieur. L'attestation pdf générée contient un QR Code. Ce code-barres graphique permet de lire les informations portées dans votre attestation au moment de leur saisie. Il peut être déchiffré à l'aide de tout type de lecteur de QR code générique.

**Remplissez en ligne votre attestation numérique :**

Prénom : \_\_\_\_\_ ✕  
Nom : \_\_\_\_\_ ✕  
Dupont ✕  
Date de naissance (au format jj/mm/aaaa) : 01/01/1970 ✕  
Lieu de naissance : Lyon ✕  
Adresse : 999 avenue de France ✕

### QUE FAIRE PENDANT LE CONFINEMENT

#### JEUX VIDÉOS :

Il existe de nombreux jeux gratuits, praticable depuis un ordinateur, une tablette ou un smartphone.

#### LIVRES :

Vous trouverez de nombreux sites proposant gratuitement des ouvrages au format PDF / e-pub.

#### PRENDRE SOIN DE SON ESTHÉTIQUE :

Il est très important de prendre soin de son physique, épiliez-vous, rasez-vous, maquillez-vous, parfumez-vous, habillez-vous, cela aura un impact très positif sur votre moral. Lutter contre le laisser-aller ! Se sentir bien dans son corps c'est se sentir bien dans sa tête.

#### YOGA :

Vous avez toujours voulu vous mettre au yoga, c'est le moment, vous trouverez de nombreuses vidéos sur le net.

#### MUSEE :

<https://www.louvre.fr/visites-en-ligne>

<http://www.mam.paris.fr/fr/collections-en-ligne#/artworks>

<https://www.musee-orsay.fr/fr/collections/bienvenue.html>

<https://www.centrepompidou.fr/fr/Collections/Chefs-d-oeuvre>

#### C'EST AUSSI LE MOMENT DE FAIRE TOUT CE QUE J'AI SOUHAITÉ FAIRE SANS EN AVOIR LE TEMPS :

Créer un suivi de mes budgets, écrire un livre, faire de la peinture, se remettre au sport ou au fitness, découvrir de nouvelles recettes de cuisine.

<https://cuisinedelareunion.com/>

Réfléchir à comment améliorer sa vie, en mangeant plus sain, en se consacrant plus de temps.

#### SORTIES :

Si vous décidez de sortir en respectant les conditions émises par le gouvernement, activité physique par exemple, choisissez des horaires où il y a moins de gens hors de chez eux.



# FICHE PRATIQUE N°2 COVID-19 : Le Confinement

Somarandy Louis René



**Dans les cas ou vous sentez mal psychologiquement et éprouvez le besoin de parler et que vous n'avez aucun proche de disponible :**

### Association SOS Solitude

Aide aux personnes en situation de souffrance psychique aiguë

Association 1901, déclarée le 28 novembre 1985 sous le n° 909/sp-85 Agrément R2006AG0077

Téléphone: 0262 97 00 00 [Coût d'un appel local]

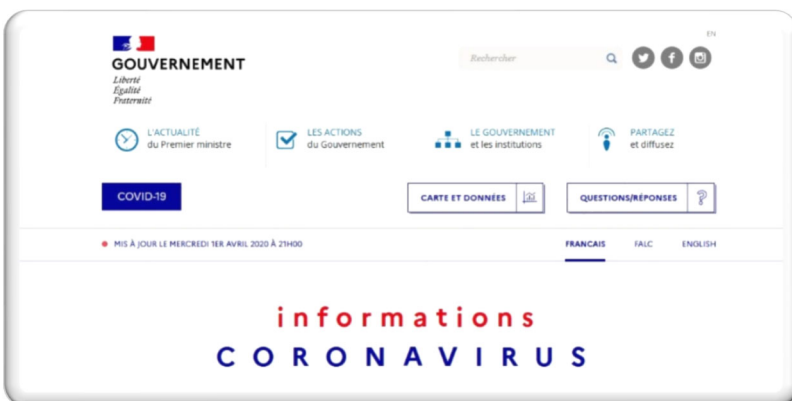
<http://www.sos-solitude.fr>

## INFORMATIONS

### Luttez contre la désinformation.

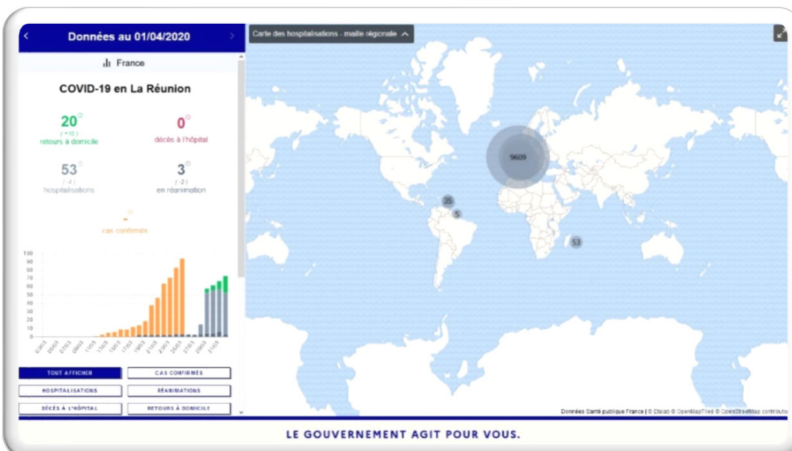
En période de crise les réseaux sociaux et certains sites internet propagent de fausses informations (vidéos amateurs, sites à sensations...) ignorez les et ne les partagez pas. **Consultez régulièrement des sites officiels** comme ceux-ci :

- Site internet de l'OMS.
- Site internet du Gouvernement.
- Les Grandes Chaines d'Informations Nationales.



### INFORMATIONS CORONAVIRUS du GOUVERNEMENT

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>



### CARTES ET DONNÉES du GOUVERNEMENT

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/carte-et-donnees>



### INFORMATIONS CORONAVIRUS de l'OMS

<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>



### NUMÉROS VERTS

#### Coronavirus COVID-19

#### Vous avez des questions sur le coronavirus ?

Plateforme téléphonique d'information :  
**0 800 130 000** (appel gratuit)

En cas de fièvre, toux, difficultés à respirer, au retour d'une zone touchée par le virus, composez le 15



### CUMP

- Océan Indien -

En cette période de confinement, des soignants se mobilisent à votre écoute pour vous aider.

Les professionnels de la Cellule d'Urgence Médico-Psychologique vous aident au mieux à traverser cette crise et vous orientent vers les écoutants les plus adaptés à vos besoins.

Nous sommes à votre écoute du lundi au vendredi de 9 h à 18 h.

Contactez-nous  
gratuitement

**0800 200 840**

*Akoz «COVID» nou lé oblijé rest nout kaz : sa lé pa fasil. Sa minm nou veu èd a zot.*

*Bann profesional zeksper la santé y mett an plass in system pou èd a zot par téléphone. Banna lé la pou ekout a zot. Pou donn la min dann la kriz «coronavirus».*

*Nou écout a zot dopi lo **lundi ziska vendredi 9èr ziska 18èr.***

*Kass pa la tet lé gratuit.  
Appel a nou*



MERCI D'AVOIR PRIS LE TEMPS DE CONSULTER CE DOCUMENT.  
NE CEDEZ PAS A LA PANIQUE.  
ADOPTÉZ LES BONS COMPORTEMENTS FACE AU Covid-19.  
RESPECTÉZ LES CONSIGNES ET DIRECTIVES DU GOUVERNEMENT.  
ADOPTÉZ LES BONS COMPORTEMENTS CITOYENS EN LUTTANT CONTRE LA DESINFORMATION.

RESPECTÉZ LES FORCES DE L'ORDRE ET LES PERSONNELS AU SERVICE DE LA POPULATION.  
(SOIGNANTS / AGENTS PUBLIQUES / AGENTS DE SECOURS / AGENTS AU SERVICES DES PERSONNES...)

