



KIT PEDAGOGIQUE - INFORMATIONS SANITAIRES – Coronavirus (COVID-19)

En date du 20 avril 2020

Le Coronavirus, des questions ? le groupe Santé multi-professionnel du collectif associatif « Solidarités Chambéry le Haut » a compilé et adapté les principaux messages de prévention.

Ce groupe Santé – Solidarités Chambéry le Haut est composé de :

- Anne Beck - infirmière de Chambéry le Haut
- Micheline Dalmais - infirmière (en retraite) de Chambéry le Vieux
- Hasna Mahiouz – médecin hospitalier de l'hôpital de Chambéry
- Cyndie Picot - chercheuse en Santé publique de Chambéry
- Jean-Luc Vignoulle - médecin généraliste de Chambéry le Haut

Solidarités Chambéry le Haut, initié et porté administrativement & juridiquement par le Centre social et culturel des Combes dans le cadre de la crise liées au COVID-19, rassemble un collectif d'associations et professionnels de l'action sanitaire, sociale et culturelle.

Membres fondateurs : Régie Plus, Posse 33, Maison de l'enfance Feuille de Chou, Accorderie de Chambéry, La Lud'Haut, Maison de l'enfance Château du Talweg, Association Al Andalous, Paroisse catholique Claire et François d'Assise, Collectif Chambéry à venir, Maisons de l'enfance CLEF Chantemerle et Centre social et culturel des Combes.

Vous vous posez d'autres questions, des points ne sont pas clairs, vous avez besoin de précisions (etc.), n'hésitez surtout pas à nous contacter :
au **07 53 92 16 27** ou par mail à solidarites@csc-combes.fr

Table des matières

1/ LA MALADIE COVID-19 : LES SIGNES D'ALERTE, QUE FAIRE ?	3
COVID-19 : QUELS SONT LES SIGNES / SYMPTÔMES POSSIBLES ?	3
COVID-19 : QUE FAIRE SI J'AI DES SYMPTOMES ?	3
2/ COMPRENDRE ET APPLIQUER LES GESTES BARRIERES	4
COVID-19 : POUR LIMITER LA CIRCULATION DU VIRUS, SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES, LES GESTES BARRIÈRES RESTENT LES PLUS EFFICACES.....	5
COVID-19 : SE LAVER LES MAINS.....	6
COVID-19 : LE PORT DU MASQUE : UNE 6 ^{ÈME} MESURE BARRIERE CONSEILLEE	7
3/ QUE DOIS-JE FAIRE SI JE SUIS ATTEINT DU COVID-19	8
VIVRE A LA MAISON AVEC LE COVID-19	9
COVID-19 : MALADE, JE PORTE UN MASQUE	10
COVID-19 : COMMENT JETER LES MASQUES, MOUCHOIRS, GANTS, LINGETTES (...) POUR NE PAS CONTAMINER LES AUTRES ?	10
4/ JE N'AI PAS DE SIGNE DE LA MALADIE, MAIS JE ME PROTEGE	12
COVID-19 : LE CONFINEMENT ? C'EST QUOI ? POURQUOI ? COMMENT ?.....	13
COVID-19 : ME PROTEGER QUAND JE VAIS FAIRE DES COURSES	14
COVID-19 : L'UTILISATION DE GANTS AU QUOTIDIEN : FAUSSEMENT RASSURANTE.....	15
5/ FACE A CETTE SITUATION, J'AI BESOIN D'AIDE	16
COVID-19 : AIDE POUR VOTRE SANTE ET VOS BESOINS VITAUX.....	17
COVID-19 : AIDE POUR VOS BESOINS (PERI)SCOLAIRES ET INTERNET.....	18
6/ COVID-19 ET USAGES DE DROGUES : ALCOOL, TABAC, DROGUES ILLICITES ET TRAITEMENTS DE SUBSTITUTION	19
COVID-19 ET ALCOOL.....	20
COVID-19 ET TABAC.....	21
COVID-19 ET DROGUES	22
7/ LA PRISE EN CHARGE DU COVID-19 A L'HOPITAL	24
8/ POUR EN SAVOIR PLUS	25
POUR EN SAVOIR PLUS.....	25
LES INFORMATIONS DANS UNE AUTRE LANGUE ?	25

CORONAVIRUS

Ce qu'il faut savoir ?

LES
INFORMATIONS
UTILES

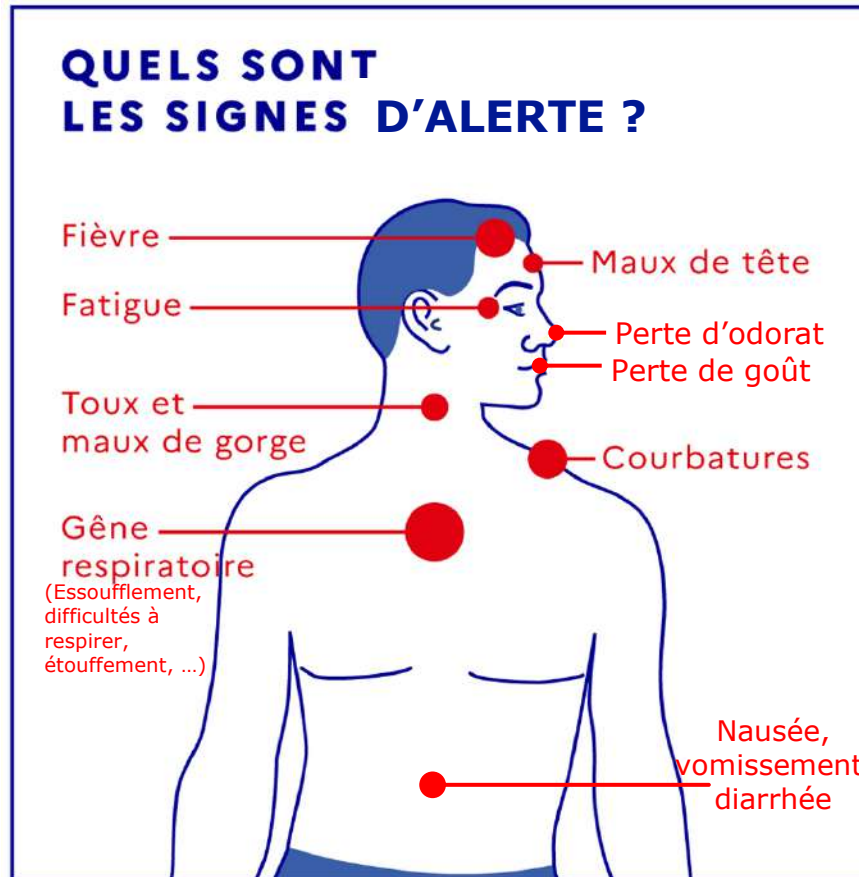


0 800 130 000

(7j/7 ; 24h/24)
(appel gratuit)

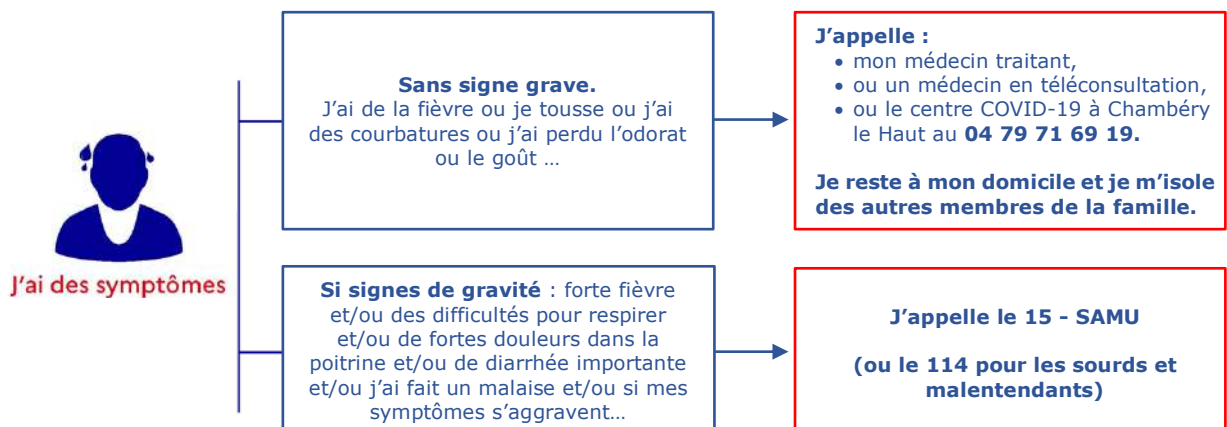
gouvernement.fr/info-coronavirus

COVID-19 : QUELS SONT LES SIGNES / SYMPTÔMES POSSIBLES ?



COVID-19 : QUE FAIRE SI J'AI DES SYMPTÔMES ?

N'allez pas chez votre médecin, au centre COVID-19, à l'hôpital ou aux urgences sans les avoir appelés avant, sinon vous risquez de vous contaminer ou de contaminer les autres.



2/ Comprendre et appliquer les gestes barrières

COVID-19 : POUR LIMITER LA CIRCULATION DU VIRUS, SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES, LES GESTES BARRIÈRES RESTENT LES PLUS EFFICACES



- Se laver très régulièrement les mains
- Toussez ou éternuez dans son coude,
- Se moucher avec un mouchoir à usage unique, le jeter dans une poubelle, se laver les mains ensuite,
- Ne pas se serrer la main ni se faire « la bise »

Mais également :

- Conserver une distance d'au moins 1 m avec les autres personnes
- Ne pas cracher par terre
- Rester chez soi dès l'apparition des premiers symptômes.

Pourquoi ces mesures barrières :

Par où rentre le virus ? Le virus peut rentrer dans notre organisme par le nez, la bouche, les yeux et les plaies sur la peau.

Comment se diffuse le virus ? Le virus se transmet par des gouttelettes de salive, des sécrétions du nez et de la gorge. Elles sont disséminées quand on postillonne (en parlant, en riant, en criant, ...), on éternue, on tousse.

Comment se protéger du virus ? Les gouttelettes (de salive, des sécrétions du nez et de la gorge) contenant le virus sont projetées dans l'air mais ne restent pas dans l'air. Là où elles se déposent (mains, vêtements, objets, surfaces, ...) elles sèchent et le virus meurt au bout de quelques heures à quelques jours selon la surface sur laquelle il s'est déposé. **C'est pour cela :**

- qu'il nous faut garder une distance de sécurité (de 1 mètre minimum quand on parle avec quelqu'un, de 2 à 3 mètres si la personne tousse).
- qu'il faut se laver les mains régulièrement et systématiquement, se les laver avant de mettre les mains au visage (se frotter les yeux, le nez, mettre les mains à la bouche, manger, boire) et après avoir été aux toilettes.
- qu'il faut utiliser les mouchoirs à usage unique : si le virus reste dans un milieu humide, un mouchoir déjà utilisé par exemple ou un crachat il peut être contaminant plusieurs jours. Ne crachez pas par terre !
- qu'il est prudent de ne pas laisser trainer sur le sol ou une surface potentiellement contaminée : nos sacs, cabas de course, téléphones portables...
- qu'il faut nettoyer et désinfecter les surfaces comme les poignées de porte, de frigo, de four, de tiroirs et les surfaces où vous avez déposé vos courses : avec le produit que j'utilise habituellement, puis avec un produit contenant de l'eau de javel et je rince ensuite à l'eau.
- qu'il est conseillé d'essuyer les emballages de nos achats avant de les ranger (surtout les emballages en verre) avec une lavette propre imprégnée de détergent.
- qu'il faut se laver et se relaver les mains avec toute sorte de savon mais au moins 20 à 30 secondes.

Se laver les mains

Quand faut-il se laver les mains ?

Je me lave les mains très souvent avec de l'eau et du savon
car c'est LA mesure d'hygiène la plus efficace pour prévenir la transmission des microbes

Je me lave aussi les mains, avant :



de préparer les repas, de les servir ou de manger

Je me lave aussi les mains, après :



s'être mouché, avoir toussé ou éternué

Avoir touché des éléments qui peuvent être contaminés : les poubelles, le courrier ...



chaque sortie à l'extérieur : les courses, le travail ...



avoir pris les transports en commun



être allé aux toilettes

Comment se laver les mains ?

Se laver les mains à l'eau et au savon

- Pendant 30 secondes
- Puis se sécher les mains avec une serviette propre ou à l'air libre

LES 6 ÉTAPES DU LAVAGE DES MAINS

Paume contre paume



Le dos des mains



Entre les doigts



Le dos des doigts



Les pouces



Le bout des doigts et les ongles



Et le gel hydroalcoolique ?

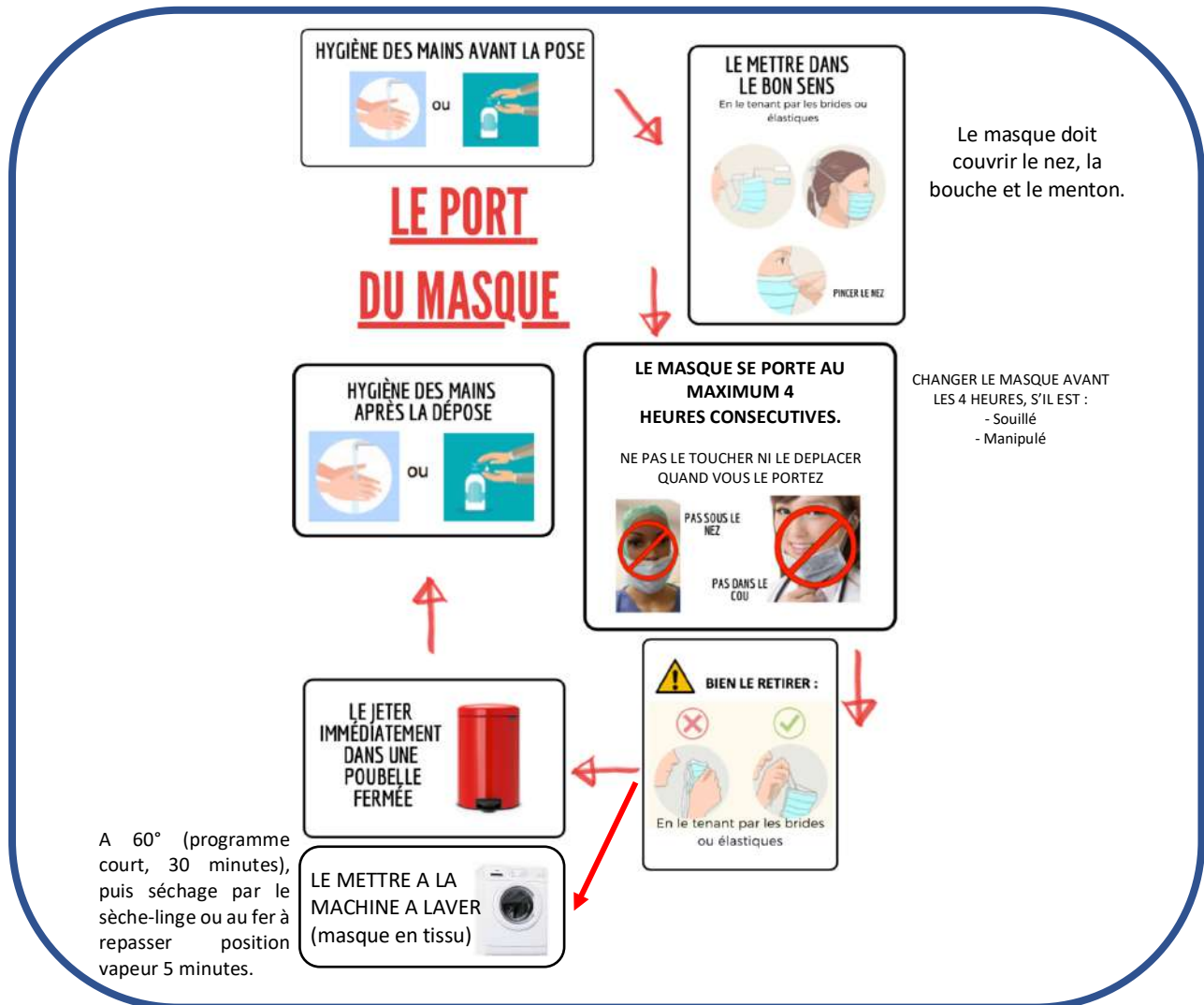
Je l'utilise quand je n'ai pas d'eau et de savon à proximité. Par exemple quand je fais mes courses.

COVID-19 : LE PORT DU MASQUE : UNE 6^{ÈME} MESURE BARRIÈRE CONSEILLÉE

Les masques en tissu faits maison ou en usine sont :

- à usage non sanitaire : par exemple lorsque l'on sort faire ses courses...
- destinés à prévenir la projection de gouttelettes (par la toux, l'éternuement, la parole...) ou nous protéger de la réception de postillons
- un barrage incomplet à la propagation du coronavirus mais, associés aux gestes barrières ils renforcent leur efficacité. Attention les performances du masque diminuent au lavage (se référer au guide fabricant)

Le masque (à usage non sanitaire) est un 6^{ème} geste barrière qu'il est conseillé de porter lorsque l'on est vraiment obligé de sortir.



Confection maison : un exemple

- Choisir un coton à tissage serré, 2 couches avec entre les 2 couches un autre tissu en matière plus absorbante, fine et pouvant être changée si humide
- Fixation : soit derrière les oreilles avec un élastique soit deux cordons qui se fixent en les attachant derrière la tête

Quelques exemples de tutoriels pour en fabriquer :

- <https://telechargement-afnor.com/masques-barrieres> ;
- <https://youtu.be/QkEWqKntdSc> (tutoriel du Centre hospitalier de Savoie) ;
- <https://stop-postillons.fr/#comment-en-fabriquer>.

3/ Que dois-je faire si je suis atteint du COVID-19

Je suis atteint par le coronavirus et je dois rester chez moi jusqu'à ma guérison.

En général, la guérison intervient en quelques jours avec du repos et, si besoin, avec un traitement contre la fièvre.

En attendant, quelles sont les précautions à prendre pour mes proches et moi ?

1 - JE SURVEILLE MON ÉTAT DE SANTÉ

- Je prends ma température 2 fois par jour.

- Je peux prendre du paracétamol pour faire baisser la fièvre, mais pas plus de 1 gramme, 3 fois par jour (3 grammes au total).

- Je ne dois pas prendre d'anti-inflammatoires comme l'ibuprofène sans avis de mon médecin.

- Si j'ai un traitement habituel, je ne l'arrête pas. En cas de doute sur un médicament, j'appelle mon médecin.

- Je ne prends pas d'autre traitement sans en avoir parlé à mon médecin ou mon pharmacien.

- Je donne des nouvelles à mes proches.

- Je téléphone à mon médecin si j'ai un doute sur l'évolution de ma maladie. Si j'ai des difficultés à respirer, j'appelle immédiatement le 15 (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).

- Un contrôle est nécessaire au bout d'une semaine, par votre médecin traitant et/ou infirmière à domicile.

2 - CHEZ MOI, JE PROTÈGE MON ENTOURAGE

- J'évite les contacts avec les autres personnes de la maison. Si possible, je ne les touche pas. Je ne les embrasse pas.

- Je me tiens à plus d'un mètre de mes proches et je limite mes échanges à moins de 15 minutes.

- Je ne reçois pas à mon domicile de personnes extérieures à mon foyer sauf des soignants ou des aidants.

- Je reste, si possible, dans une pièce séparée et je ferme la porte. Je ne partage pas mon lit et je prends mes repas seul(e) dans ma chambre.

- Je me lave les mains très souvent avec de l'eau et du savon et je les sèche avec une serviette ou un essuie-main.

- J'évite de me toucher les yeux, le nez, la bouche et le visage.

- J'utilise un mouchoir que je jette ensuite dans une poubelle fermée si je tousse ou si je me mouche.

- Je place mes déchets (mouchoirs, masques, etc.) dans un sac en plastique, puis je les jette dans la poubelle « ordures ménagères ».

- Je nettoie la salle de bains et les toilettes après les avoir utilisées avec de l'eau de javel ou des produits désinfectants.

- Je ne partage pas mes objets de tous les jours : serviettes et gants de toilette, savon, couverts, assiettes, téléphone, etc.

- Si je sors de ma chambre, je mets un masque.

3 - JE NETTOIE MON LOGEMENT RÉGULIÈREMENT

- J'aère très régulièrement les pièces dans lesquelles je vis en ouvrant les fenêtres (au moins 10 minutes plusieurs fois par jour).

- Je nettoie et désinfecte les surfaces que j'ai touchées : poignées de porte, meubles de salle de bains, toilettes, sols, etc., avec le produit que j'utilise habituellement, puis avec un produit contenant de l'eau de javel. Je rince ensuite à l'eau.

- Je lave :

- mes couverts et ma vaisselle à part avec mon produit vaisselle puis je les sèche. Ou je les lave au lave-vaisselle à 60 °C.

- mon linge (draps, serviettes de toilette) à 60 °C ou plus, pendant 30 minutes ou plus. Je le mets directement dans la machine à laver, sans le secouer.

- mon sol et les surfaces avec de l'eau de javel diluée (1 litre d'eau de javel pour 4 litres d'eau)

- Je privilégie des ustensiles de ménages qui ne dispersent pas les poussières comme une éponge, une serpillière... Je n'utilise pas l'aspirateur.

- Après avoir fait le ménage, je me lave les mains et je les sèche.

4 - POUR M'ORGANISER TOUS LES JOURS

- Si je suis seul(e), je demande à mes proches (famille, amis, voisins) de livrer mes médicaments, mes courses ou mes repas ou je me les fais livrer par le magasin ou la pharmacie. Je fais déposer le colis sur le palier pour limiter les contacts.

- Si une personne m'aide à mon domicile, elle doit se laver les mains très régulièrement.
- Si j'ai besoin d'aide pour faire mes courses, je peux contacter le Centre social des Combes : au 07 69 15 90 55 ou à solidarites@csc-combes.fr

COVID-19 : MALADE, JE PORTE UN MASQUE

Voir page 7 pour davantage d'informations.



COVID-19 : COMMENT JETER LES MASQUES, MOUCHOIRS, GANTS, LINGETTES (...) POUR NE PAS CONTAMINER LES AUTRES ?

LES BONS GESTES FACE AU CORONAVIRUS : OÙ JETER LES MASQUES, MOUCHOIRS, LINGETTES ET GANTS ?

COVID-19



Ces déchets doivent être jetés dans un **sac poubelle dédié, résistant et disposant d'un système de fermeture fonctionnel.**



Lorsqu'il est rempli, ce sac doit être **soigneusement refermé, puis conservé 24 heures.**



Après 24 heures, ce sac doit être jeté dans le **sac poubelle pour ordures ménagères.**



Ces déchets ne doivent **en aucun cas être mis dans la poubelle des déchets recyclables ou poubelle «jaune»** (emballages, papiers, cartons, plastiques).

Pour les professionnels de santé et les personnes infectées ou symptomatiques maintenues à domicile : suivre les recommandations du ministère des Solidarités et de la Santé pour la gestion de vos déchets.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000

4/ Je n'ai pas de signe de la maladie, mais je me protège

COVID-19 : LE CONFINEMENT ? C'EST QUOI ? POURQUOI ? COMMENT ?

?

Sanctions encourues pour violation des mesures de confinement

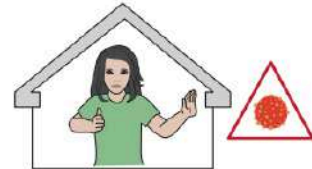
Première sanction	Récidive dans les quinze jours	Verbalisation à plus de trois reprises dans un délai de trente jours
Amende forfaitaire de 135 €	Amende forfaitaire de 200 € majoration à 450 €	Délit puni d'une amende de 3750 € et passible de 6 mois d'emprisonnement

Coronavirus COVID-19

Décret n°2020-357 du 28 mars 2020



Pour nous protéger et protéger les autres, restons chez nous



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.

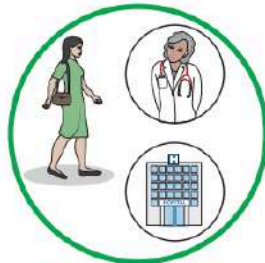


On a le droit de sortir de chez soi mais pas longtemps et seulement pour :

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.

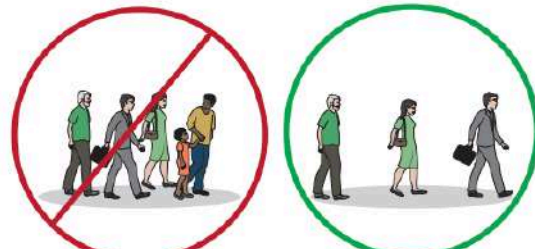
A chaque fois qu'on sort de chez soi, on prend une attestation de déplacement.

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.

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

Où trouver SantéBD ?



ou sur le site internet www.santebd.org

SantéBD a le soutien de :



COVID-19 : ME PROTÉGER QUAND JE VAIS FAIRE DES COURSES

1/ JE NE FAIS PAS MES COURSES MOI-MÊME, SI :

- je suis malade, j'ai des symptômes ou si j'ai des doutes
- je suis une personne à risque (par exemple, j'ai de plus de 70 ans, je suis enceinte, je suis immunodéprimé, j'ai une maladie chronique comme le diabète ou la bronchite chronique, j'ai une maladie cardiaque, ...)
- mon médecin me déconseille de sortir

Dans ce cas, je reste chez moi et je demande à quelqu'un de faire mes courses. En cas de besoin, je peux contacter le Centre social et culturel des Combes : au **07 69 15 90 55** ou par mail à solidarites@csc-combes.fr, un bénévole me livrera mes courses devant mon domicile.

2/ JE VAIS FAIRE LES COURSES :

TO DO LIST

#COVID-19

Les gestes à adopter quand on fait ses courses

- ✓ **Se laver les mains avant de sortir et si possible mettre un masque**
- ✓ **Respecter la distance sociale préconisée : rester à 1 mètre avec les gens qui m'entourent**
- ✓ **Ne pas se toucher le visage lorsque l'on fait ses courses**
- ✓ **Se laver soigneusement les mains en rentrant à la maison**
- ✓ **Pour les produits frais, retirer les suremballages (cartons,...) quand cela est possible**
- ✓ **Nettoyer les produits frais avec un essuie-tout humide et les ranger immédiatement au réfrigérateur**
- ✓ **Pour le reste des courses, passer un essuie-tout humide quand cela est possible (conserves, bouteilles,...) et laisser de côté les produits pendant trois heures**
- ✓ **Laver les fruits et légumes à l'eau claire et essuyer avec un essuie-tout**
- ✓ **Se laver les mains soigneusement après avoir rangé les courses**

Logo Anses : Connaître, évaluer, protéger

Affiche de l'Anses, adaptée par le groupe Santé – Solidarités Chambéry le Haut (20/04/2020)

DEPOSER LES COURSES que j'ai faites pour une autre personne :

- je me lave les mains au gel hydro-alcoolique que j'ai pris avec moi avant de partir
- je préviens de mon arrivée (par l'interphone ou le téléphone)
- j'en profite pour prendre des nouvelles (par l'interphone ou téléphone)
- puis je dépose les sacs sur le palier (devant la porte), je m'écarte immédiatement d'une distance minimum d'un mètre (pour éviter tout contact) et je repars si possible avant l'ouverture de la porte.

COVID-19 : L'UTILISATION DE GANTS AU QUOTIDIEN : FAUSSEMENT RASSURANTE

Afin de se protéger contre le Covid-19, certains décident de porter des gants de ville (en cuir, en coton...) ou en latex ou en vinyle lorsqu'ils sortent de chez eux.

L'utilisation de gants peut être une protection illusoire¹, en effet :

- Si le virus se dépose sur les gants, ils contamineront tout ce que l'on touche
- Avec des gants nous sommes moins prudents car on pense être protégé

Se laver les mains très régulièrement protège mieux contre la COVID-19 que le port de gants en caoutchouc.



Si des gants sont utilisés, garder à l'esprit qu'ils véhiculent le virus :

- Se laver les mains avant de mettre ses gants.
- Ne pas se porter les mains gantées au visage.
- Ôter ses gants en faisant attention de ne pas toucher sa peau avec la partie extérieure du gant.
- **Jeter ses gants après chaque utilisation**, dans une poubelle dédiée et fermée (poubelles des ordures ménagères et pas dans le bac de tri)
- Se laver les mains après avoir ôté ses gants.

Note rédigée par le groupe Santé – Solidarités Chambéry le Haut (12/04/2020)
à partir du site internet du Ministère de la santé, de l'OMS et de l'INRS

¹Sauf si vous avez des plaies aux mains (les gants éviteront au virus de pénétrer par les plaies)

**5/ Face à cette situation, j'ai
besoin d'aide**

Pour votre santé

Se renseigner sur le virus et savoir ce qu'il faut faire : appelez le numéro national gratuit : **0800 130 000**, 7jours /7 et 24heures/24.

Vous pensez être malade : appelez votre médecin ou le centre COVID-19 de Chambéry le haut au **04 79 71 69 19** (lundi à vendredi ; 14h-17h)

En cas d'urgence : appelez le **15** (ou le **114** pour les sourds et malentendants).

Pour un soutien psychologique :

- Téléphonnez à la plateforme d'écoute du Centre hospitalier spécialisé (CHS) de Bassens au **04 79 60 31 00** (lundi à vendredi ; 9h-16h30)
- Téléphonnez au Point écoute Familles/Parents/Jeunes en Savoie (par ex : en cas de mal-être de l'adolescent par rapport au confinement) au **06 08 55 53 33** (lundi à vendredi ; 9h-16h30)

Pour vos besoins vitaux

- **Faire vos courses** : appelez Solidarités Chambéry le Haut au **07 69 15 90 55** ou par mail à solidarites@csc-combes.fr une livraison devant votre domicile peut être organisée.
- **Vous faire livrer vos repas** si vous avez plus de 60 ans : appelez le CCAS (centre communal d'action social) au **04 79 60 23 87**
- **Recevoir une aide alimentaire :**
 - o Les Restos du Cœur au **04 79 27 20 65**
 - o Les services sociaux du département au **04 79 44 57 80** ou CSD-triolet@savoie.fr
 - o Le CCAS (plus de 60 ans) au **04 79 60 23 87**
- **En cas de violences familiales :**
 - o sur enfants : téléphonez au Numéro national **119** (ou sur le site internet allo119.gouv.fr) ou par SMS au **114**.
 - o violences conjugales : téléphonez au Numéro national **3919** (ou sur le site internet arretonslesviolences.gouv.fr) ou par SMS au **114**

Pour tout autre besoin pour vous ou quelqu'un de votre entourage : vous pouvez contacter tous les jours Solidarités Chambéry le Haut au **07 69 15 90 55** ou par mail à solidarites@csc-combes.fr.

Actualités en direct sur Chambéry le Haut : suivez la page Solidarités Chambéry le Haut : <http://www.facebook.com/solidariteschamberylehaut/>. Suivez les groupes Famille, Santé et/ou École à la maison.

Pour vos besoins scolaires

- **Écoles primaires (de la maternelle au CM2) :** pour toutes questions d'ordre scolaire, les enseignants de vos enfants restent disponibles et répondent à vos questions. Si vous avez besoin d'aide pour imprimer les devoirs et les cours : une distribution dans votre boîte aux lettres peut être organisée. Contactez les écoles de vos enfants :

Ecoles maternelles		
Chantemerle	04-79-70-18-74	ce.0730826b@ac-grenoble.fr
Les Combes	04-79-72-37-61	ce.0730830f@ac-grenoble.fr
Le Mollard	04-79-85-10-58	Ce.0731046R@ac-grenoble.fr
La Grenouillère	04-79-72-04-32	Ce.0730861P@ac-grenoble.fr
La Pommeraie	04-79-71-91-57	ce.0730956t@ac-grenoble.fr
Vert Bois	04-79-72-25-07	ce.0731047s@ac-grenoble.fr
Chataigniers	04-79-72-31-11	Ce.0731297N@ac-grenoble.fr

Ecoles élémentaires		
Chantemerle	04-79-70-14-15	Ce.0731020M@ac-grenoble.fr
Rebérioux	04-79-72-37-44	ce.0731019l@ac-grenoble.fr
Le Mollard	04-79-85-10-59	ce.0731033b@ac-grenoble.fr
Le Pré de l'âne	04-79-72-37-62	Ce.0731021N@ac-grenoble.fr
La Pommeraie	04-79-72-40-88	ce.0731068p@ac-grenoble.fr
Vert Bois	04-79-72-21-27	Ce.0730952N@ac-grenoble.fr

- **Collège Côte Rouse :** retrouvez toute l'actualité du collège, les conseils et les aides disponibles sur le site www.cote-rousse.ent.auvergnerrhonealpes.fr ou contactez le **04 79 33 63 04** et retrouvez régulièrement les vidéos d'astuces et de conseils sur la page : <https://www.youtube.com/channel/UCA6b7czvFaKNstgtVD19FVQ>
- **Lycée Louis Armand :** retrouvez toute l'actualité du lycée, les conseils et les aides disponibles sur le site <https://lyc-louis-armand-chambery.ent.auvergnerrhonealpes.fr/> ou contactez le **04 79 72 30 30**.
- **Pour du soutien scolaire :** des bénévoles peuvent accompagner vos enfants à distance : contacter Solidarités Chambéry le Haut au **07 69 15 90 55** ou par mail à solidarites@csc-combes.fr

Pour l'animation périscolaire : les animateurs des associations du quartier maintiennent le lien avec vos enfants et proposent régulièrement des activités à distance. Retrouvez-les sur la page Solidarités Chambéry le Haut : <http://www.facebook.com/solidariteschamberylehaut/>. Suivez les groupes Famille, Santé et/ou École à la maison.

Pour un soutien dans vos démarches sur internet : contactez la plateforme solidarité numérique au **01 70 77 23 72** (appel non surtaxé, du lundi au vendredi de 8h00 à 18h00) ou sur la page internet : <https://solidarite-numerique.fr/#toutes-les-ressources>

6/ COVID-19 et usages de drogues : alcool, tabac, drogues illicites et traitements de substitution

#Confinement & alcool

Pendant le confinement votre consommation d'alcool augmente ?



Attention aux accidents et à la perte de vigilance !



De l'aide sur Alcool Info Service ou au 0 980 980 930



#COVID-19 & Alcool

Avec le confinement, votre consommation d'alcool ↗ ?



- ✓ Accidents domestiques
- ✓ Violences intrafamiliales
- ✓ Oubli des gestes barrières et de distanciation sociale

Pour votre santé, l'alcool c'est maximum 2 verres par jour. Et pas tous les jours.



#Confinement & Alcool

Mal contrôler sa consommation d'alcool contribue à la survenue de violences au sein du foyer

De l'aide sur Alcool Info Service ou au 0 980 980 930

Violence Femmes Info au 3919 par SMS au 114 et au 119 pour les enfants



#Confinement & Alcool

Un peu plus, un peu trop d'alcool peut rendre violent envers ses proches

De l'aide sur Alcool Info Service ou au 0 980 980 930

Violence Femmes Info au 3919 par SMS au 114 et au 119 pour les enfants



#COVID-19 & Tabac, cannabis, crack...

Pour mieux traverser l'épidémie : prenez soin de vos poumons



- ✓ Toute consommation de produits inhalés  le risque d'infection et de forme sévère
- ✓ Arrêtez de "faire tourner" joint, e-cig, cigarette, etc.
- ✓ Ne partagez pas les cigarettes ou tout autre produit/matériel
- ✓ Lavez-vous les  avant et après toute consommation



#Confinement & tabac

En sevrage récent de tabac ?
Il n'y a que des avantages à tenir bon !



- ✓ Je dors mieux **Zzz...**
- ✓ Je prends soin de mon entourage en évitant la fumée passive
- ✓ Je pense à l'après confinement et à la fierté d'avoir tenu
- ✓ Je demande de l'aide sur Tabac Info Service ou au 3989



#Confinement & tabac

En sevrage récent de tabac ? Tenez bon !



- ✓ L'envie ne dure que quelques minutes !
- ✓ Organisez le suivi de votre traitement (patches, gommes, etc.) avec votre médecin et votre pharmacien
- ✓ Demander de l'aide sur Tabac Info Service ou au 3989



#COVID-19 & Drogues

Bonne pratique

#1

Pour minimiser le risque de partager le virus :



J'applique strictement les gestes barrières, en particulier le lavage des mains (eau + savon ou gel hydro-alcoolique) :



- ✓ après chaque contact avec une autre personne
- ✓ après avoir manipulé de l'argent
- ✓ avant et après chaque usage de drogue



#COVID-19 & Drogues

Bonne pratique

#2

Pour réduire le risque de transmettre le virus :



Je ne partage pas, je ne fais pas tourner

- ✓ les cigarettes électroniques
- ✓ les cigarettes ou joints
- ✓ les pipes, bangs, pailles
- ✓ les outils pour l'injection y compris l'eau stérilisée



#COVID-19 & Drogues

Bonne pratique

#3

Pour minimiser les risques :



- ✓ Je me constitue une petite « réserve » d'outils disponibles dans les pharmacies, CAARUD, automates ou sur <https://rdr-a-distance.info>

- ✓ Je mets mon matériel utilisé pour fumer, sniffer et injecter dans une boîte de recueil prévue à cet effet pour éviter la réutilisation ou les contaminations accidentelles.



#COVID-19 & Drogues

Bonne pratique

#4

Pour réduire le risque de transmettre le virus :

- ✓ Je me lave les mains soigneusement avant et après toute consommation
- ✓ Je nettoie les surfaces de préparation avant et après utilisation (alcool à 90°, Javel)
- ✓ J'évite de toucher le matériel/les drogues d'autres personnes



#COVID-19 & Drogues

Bonne pratique

#5

Etre vigilant pour réduire le risque de surdose

- ✓ Si possible, je me fournis en naloxone
- ✓ Si je consomme seul, je consomme moins de produit et je m'injecte lentement
- ✓ Si on consomme à plusieurs, on ne consomme pas tous en même temps



Soyez prudent car les services d'urgences surchargés en ce moment, pourraient tarder à prendre votre appel.



#COVID-19 & Drogues

Bonne pratique

#6

Traitement de substitution :

Si je prends mon traitement depuis + de 3 mois et que mon ordonnance est périmée :

- ✓ Ma pharmacie habituelle pourra me renouveler mon traitement pour 28 jours au plus.
- ✓ Si possible je préviens mon médecin avant de me rendre à la pharmacie.
- ✓ Il sera contacté pour accord à cause des forts risques de surdoses, en particulier liés à la méthadone.



7/ La prise en charge du COVID-19 à l'hôpital

Si mes symptômes évoquant le Covid 19 s'aggravent mon médecin m'adresse à l'hôpital, là :

- je suis tout de suite pris en charge aux urgences par un accueil réservé Covid 19, une unité spécialisée, dédiée à cette maladie.
- je ne suis pas mélangé avec les personnes venant aux urgences pour d'autres maladies aiguës présentant une urgence vitale (Infarctus, Accident vasculaire cérébral, ...) ou nécessitant une prise en charge chirurgicale.
- une infirmière prend ma température, mon pouls, mon taux en oxygène dans le sang avec un appareil mis au bout de mon doigt.
- un médecin m'examine, m'ausculte et fait réaliser, par prélèvement nasal, le test de dépistage du Covid 19 si j'ai d'autres maladies : bronchite chronique, insuffisance rénale, femme enceinte, si je prends des médicaments qui diminuent mon immunité : rhumatisme et corticoïdes

En attendant les résultats du test (environ 5 heures), je suis isolé en chambre particulière

Une fois les résultats obtenus, soit :

- Mon test est négatif mais je reste très symptomatique. Le résultat de mon test est très probablement un faux négatif et dans ce cas le bilan est complété par un scanner thoracique à la recherche d'images évocatrices de la maladie 72 heures après le début des signes.
- Mon test est positif mais mon état général est encore bien conservé estime le médecin, il décide alors :
 - soit de me renvoyer chez moi avec un protocole de surveillance à suivre avec mon médecin et une infirmière
 - soit de me garder en surveillance dans un des services de médecine dédiés à cette pathologie : maladies infectieuses, pneumologie, médecine polyvalente avec prise en charge spécifique : traitement symptomatique de la fièvre, toux, diarrhées ... et oxygénothérapie si nécessaire.

Si malgré ce traitement mon état s'aggrave et nécessite une mise sous respirateur artificiel je suis transféré en service de réanimation, endormi et intubé. La durée de cette réanimation peut aller jusqu'à 03 semaines

La capacité d'accueil du service de réanimation du centre hospitalier de Chambéry a été doublée depuis le début de la pandémie. D'autres services ont été équipés USCA (unité de soin continue ambulatoire, réanimation) dans le cadre du plan blanc, ainsi que d'autres établissements de santé sur notre territoire de santé (Unité Covid au CHS de Bassens, à Médipole)

En Savoie, nous avons eu la chance de voir le confinement imposé avant que le coronavirus ne se répande, nos hôpitaux et cliniques se sont préparés et font face.

L'épidémie n'est pas encore terminée, continuons à respecter le confinement c'est ce que nous demande les équipes soignantes, faisons leur confiance.

8/ Pour en savoir plus

POUR EN SAVOIR PLUS

- Le site internet de l'Agence régionale de santé : https://www.auvergne-rhone-alpes.ars.sante.fr/recherche-globale?search_ars=covid
- le site du gouvernement : <https://www.gouvernement.fr/search/site/covid>
- Le site de Santé Publique France
<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>
- Le centre COVID-19 des Hauts de Chambéry :
<http://www.polesantechambery.fr/>
- Sur la prise en charge ambulatoire : <https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/coronavirus/professionnels-de-sante/article/en-ambulatoire-recommandations-covid-19-et-prise-en-charge>
- Vidéo « Gestes barrières » : <https://youtu.be/Fnn4KzwcQ5U>
- Vidéo « Confinement » : https://www.youtube.com/watch?v=mkPGnc-FYhc&feature=emb_title
- Vous pensez avoir été exposé au Coronavirus COVID-19 ? Vous pouvez faire le questionnaire en ligne publié par l'institut pasteur :
<https://maladiecoronavirus.fr>



- **Si vous avez des difficultés pour entendre ou parler par téléphone en raison d'un handicap**, vous pouvez vous rendre sur cette page de contact dédiée aux personnes sourdes, malentendantes, aveugles et aphasiques, ouverte 24h/24 et 7j/7 : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/espace-handicap>



- **Si vous avez des difficultés de compréhension, un handicap mental**, vous pouvez vous rendre sur cette page rédigée en français simplifié (Facile à lire et à comprendre – FALC) : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/francais-simplifie-falc>

LES INFORMATIONS DANS UNE AUTRE LANGUE ?

- Affiches « Gestes barrières », « Déplacements », « Comportements à adopter », « Que faire face aux liers signes », « Que faire si la maladie s'aggrave » traduites en plusieurs langues (par exemple : albanais, amharique, anglais, arabe, bambara, bengali, berbère, bulgare, dari, kurde kurmanji, kurde serani, malinke, pachto, portugais, roumain, russe, serbe, soninke, tamoul, tigrinia, turc...) <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>
- Service d'interprétariat de l'ADDCAES (Association Départementale pour le Développement et la Coordination des Actions auprès des Étrangers de la Savoie : interpretariat@addcaes.org)