

Questions/Réponses

1- Le confinement est-il une arme efficace pour réduire le nombre de cas au pic de l'épidémie ?

Arrêter l'épidémie est l'affaire de tous. Cela ne se fera pas sans l'aide de l'ensemble de la population. Une épidémie s'arrête quand chaque nouveau malade n'en infecte pas plus d'un. Il faut donc limiter le nombre de contacts interhumains. Pour le moment chaque nouveau malade en infecte en moyenne 2 à 3. Dans ces conditions l'épidémie ne fait que croître. Et le nombre de malades atteints double tous les 3 jours en France. Les mesures de confinement c'est-à-dire de distanciation sociale visent à ce qu'un malade (qu'il soit symptomatique ou non symptomatique) contamine le moins de personnes possible. Pour réduire le pic de l'épidémie et limiter l'influence de ce pic sur le système de santé, il était absolument nécessaire de prendre des mesures de distanciation sociale (fermeture des écoles, restrictions de circulation, confinement) pour éviter que le virus ne se transmette des uns aux autres.

Un numéro vert répond à vos questions sur le Coronavirus COVID-19 en permanence, 24h/24 et 7j/7 : 0 800 130 000.

Attention, la plateforme téléphonique n'est pas habilitée à dispenser des conseils médicaux.

2- Si j'ai des symptômes (toux, fièvre) qui me font penser au Covid-19 ?

Je reste à domicile, j'évite les contacts, j'appelle un médecin avant de me rendre à son cabinet. Si les symptômes s'aggravent avec des difficultés respiratoires et signes d'étouffement, j'appelle le SAMU-Centre 15.

3- J'ai des difficultés pour entendre ou parler par téléphone en raison d'un handicap

Appelez le numéro d'appel d'urgence pour les sourds et malentendants (**114**) si les symptômes s'aggravent.

4- Numéros d'urgence et d'écoute :

Violences sur les enfants 119 - <https://www.allo119.gouv.fr/>

Violences conjugales 3919 - <https://arretonslesviolences.gouv.fr>

Attention, en cas de danger immédiat, contacter le 17.

Quelques suggestions (au-delà des activités dans le jardin)

Pour occuper les enfants :

La lecture de livres gratuits au format ebooks ou PDF, à lire en ligne ou à télécharger, notamment un livre très bien fait pour expliquer le confinement aux enfants <http://ebookkids.com/fr/livres-enfants/>

Des idées de jeux :

<https://www.parents.fr/enfant/culture-et-loisirs/les-meilleurs-jeux-pour-enfants/15-idees-pour-occuper-les-kids-pendant-le-confinement-432807>

Pour que les enfants puissent se défouler <https://www.femmeactuelle.fr/enfant/enfants/confinement-5-exercices-et-jeux-qui-vont-defouler-vos-enfants-en-un-minimum-de-temps-2092260>

Pour occuper les ados :

Pour qu'ils ne perdent pas le fil de leurs études :

<https://www.apel.fr/scolarite/confinement-comment-occuper-vos-enfants.html>

Un jeu vidéo pour les ados (expliqué aux parents)

<https://www.telerama.fr/enfants/fortnite-le-jeu-vidéo-phenomene-explique-aux-parents,n5845639.php>

Trois exercices pour garder la forme (ça fonctionne aussi pour les parents)

<https://www.laprovence.com/videos/confinement-trois-exercices-simples-pour-garder-la-forme-pendant-le-confinement/ygAYGgoHctQ>

Pour occuper les adultes :

La lecture : <https://www.vousnousils.fr/ebooks-gratuits>

Le bricolage : <https://www.bricoleurdudimanche.com/fiches-bricolage>

Les programmes télé : <https://www.france.tv/>