

Vie quotidienne

Le 16 mars 2020, le Président de la République a décidé de prendre des mesures pour réduire à leur plus strict minimum les contacts et déplacements sur l'ensemble du territoire à compter du mardi 17 mars à 12h00, pour quinze jours minimum. Les déplacements sont interdits sauf dans les cas suivants et sur attestation uniquement pour :

- Se déplacer de son domicile à son lieu de travail dès lors que le télétravail n'est pas possible ;
- Faire ses achats de première nécessité dans les commerces de proximité autorisés ;
- Se rendre auprès d'un professionnel de santé ;
- Se déplacer pour la garde de ses enfants ou aider les personnes vulnérables à la stricte condition de respecter les gestes barrières ;
- Faire de l'exercice physique uniquement à titre individuel, autour du domicile et sans aucun rassemblement.

Les infractions à ces règles seront sanctionnées d'une amende allant de 135 euros.

Puis-je aller travailler ?

Non, je reste chez moi et je fais du télétravail.

Si le télétravail n'est pas possible je peux me rendre au travail en transports ou par mes moyens personnels, muni d'une attestation et d'une carte d'identité.

Mon employeur est tenu d'adapter mon travail pour assurer ma sécurité si le télétravail est impossible dans mon secteur.

Puis-je faire mes courses au supermarché ou à l'épicerie ?

Les supermarchés et épiceries resteront ouverts. Leur approvisionnement en produits alimentaires et de première nécessité sera garanti dans les jours et les semaines à venir et les règles du travail de nuit notamment, seront assouplies pour les magasins. Il n'y a donc aucun risque de rationnement et il faut éviter la surconsommation préventive. Les espaces culturels et les cafétérias de la grande distribution seront fermés.

Dans la rue et dans le magasin, je dois respecter une distance de 1 mètre avec les gens qui m'entourent et mettre en oeuvre les gestes barrières avant d'y aller et en y rentrant.

Puis-je aller en cours ?

Ecoles, collèges, lycées et universités du pays ferment lundi, au moins jusqu'aux vacances de printemps, ce qui concerne plus de 12 millions d'élèves et 2,6 millions d'étudiants. Trois à quatre heures d'enseignement par jour - exercices en ligne, "classe virtuelle" en visioconférence- doivent être proposées. Les examens et les concours de recrutement sont reportés.

Tous les étudiants en santé qui souhaitent proposer leur aide pour la gestion de crise peuvent se signaler auprès de leur Université (par exemple, apporter un appui aux centres d'appels du 15)

Un service de garde sera mis en place département par département, pour les personnels indispensables à la gestion de la crise sanitaire.

L'école de mes enfants est fermée, comment faire ?

Dans le cadre des fermetures d'écoles, si vous êtes parent d'un enfant âgé de moins de 16 ans vous pouvez bénéficier d'un arrêt maladie indemnisé, si vous ne pouvez pas bénéficier d'un aménagement de vos conditions de travail vous permettant de rester chez vous pour garder votre enfant.

A noter qu'un seul des deux parents peut bénéficier d'un arrêt dans ce contexte.

Quelle est la procédure pour bénéficier de cet arrêt ?

La procédure est la suivante :

Contactez votre employeur et évaluez avec lui les modalités de télétravail qui pourraient être mises en place ;

Si aucune autre solution ne peut être retenue, c'est l'employeur qui doit, via la page employeur du site dédié <https://declare.ameli.fr/>, déclarer votre arrêt de travail ;

L'indemnisation est ensuite enclenchée à partir de cette déclaration. Vous percevrez les indemnités journalières et, le cas échéant, le complément de salaire de votre employeur dès le 1er jour d'arrêt, sans application du délai de carence ;

Vous n'avez pas à contacter l'ARS ou votre caisse d'assurance maladie, c'est la déclaration de votre employeur, accompagné de la transmission des éléments de salaires selon les canaux habituels, qui va permettre l'indemnisation de votre arrêt de travail ;

Les employeurs sont invités à pratiquer dans le maximum de cas le maintien de salaire au bénéfice de leurs salariés, auquel cas ils versent le salaire à hauteur du complément sans attendre le versement des indemnités journalières par l'assurance maladie ;

Si vous êtes non-salarié (travailleurs indépendant ou exploitant agricole), vous déclarez directement votre arrêt sur le site Internet dédié.

Puis-je rendre visite à une personne âgée ?

Les visites aux personnes fragiles et âgées à domicile comme dans les établissements médico-sociaux sont suspendues. Les mineurs et les personnes malades ne peuvent plus accéder à ces établissements, maternités comprises. En revanche, les services de soins et d'accompagnement à domicile continuent à intervenir auprès des plus fragiles lorsque cela est nécessaire ; ils doivent néanmoins appliquer les gestes barrières avec une attention extrême.

Puis-je me rendre chez un professionnel de santé ?

A l'instar des pharmacies, les cabinets de médecine resteront ouverts, mais attention : il est demandé aux personnes qui ressentent les symptômes du Coronavirus de ne pas se rendre au cabinet de leur médecin de ville. En cas de symptômes légers (fièvre et toux), il faut d'abord appeler son médecin traitant ou opter pour une téléconsultation. Si les symptômes s'aggravent au bout de quelques jours, il faut appeler le [15](https://15.gouv.fr/).

Les commerces de matériel médical restent ouverts.

Puis- je me faire opérer ?

Toutes les capacités hospitalières nationales et le maximum de médecins et de soignants sont mobilisés, et les consultations et les soins "non essentiels" sont reportés dans les hôpitaux.

Puis-je me faire livrer un repas ?

Les restaurants ont fermé leurs portes le 15 mars, comme tout comme les bars, brasseries, cafés et discothèques, jusqu'à nouvel ordre. En revanche les activités de vente à emporter et de livraison sont maintenues dans les restaurants et débits de boissons, avec la recommandation d'éviter tout contact.

Puis-je aller voir un film ou un match, aller à la piscine ?

Les cinémas sont fermés, tandis que tous les événements culturels et sportifs ont été annulés et les rassemblements publics de plus de 100 personnes ont été interdits à l'échelle nationale. Ce chiffre peut tomber à 50 dans les zones les plus touchées (arrêtés préfectoraux comme Haut Rhin, Oise etc ...). Les musées, théâtres, opéras, piscines sont également fermés. Les salles de sport sont également fermées.

Puis-je organiser une fête ?

Je ne peux pas aller à une fête ou recevoir chez moi en dehors des membres de mon foyer. Je ne peux pas non plus organiser mon mariage.

Puis-je me rendre dans mon lieu de culte ?

Je ne peux pas participer à rassemblement ou une réunion de plus de 20 personnes au sein d'un lieu de culte.

Puis-je sortir prendre l'air ?

Je peux aller dans mon jardin ou sur mon balcon mais je ne peux pas sortir sans raison ou rejoindre des amis ou ma famille à l'extérieur.

Mon conjoint et mes enfants ne peuvent pas sortir si je suis malade.

Puis-je aller auprès de parents dépendants ou de proches ?

Uniquement pour vous occuper de personnes vulnérables comme par exemple les personnes handicapées et en vous rappelant que les seniors sont les personnes les plus vulnérables : il faut les protéger le plus possible de tout contact et porter une attention encore renforcée aux gestes barrières.

Puis-je partir en vacances ?

Je ne peux pas quitter la France ni voyager pour mes loisirs ou pendant mes congés. Les frontières de l'espace Schengen seront fermées à partir du 17 mars à midi pour une période de 30 jours.

Si je suis à l'étranger, je peux rentrer en France.

Les activités physiques à l'extérieur sont-elles autorisées ?

Les sorties indispensables à l'équilibre des enfants et l'activité physique individuelle sont autorisées à proximité du domicile, dans le respect des gestes barrières et en évitant tout rassemblement.

Puis-je sortir avec mon chien ?

Oui, pour lui permettre de satisfaire ses besoins ou pour un rendez-vous vétérinaire.

Puis-je aller à l'hôtel ?

Je peux rester dans un hôtel ou une cité universitaire si je n'ai pas d'autre domicile, mais les restaurants et bars doivent garder leurs portes closes. Il est toutefois possible d'y prendre son petit déjeuner ou tout autre repas, mais uniquement en chambre.

Puis-je prendre les transports ?

Les transports ne seront ouverts qu'aux personnes étant dans l'obligation de se rendre sur leur lieu de travail. Une attestation pourra leur être demandée.

Puis-je aller voter ?

Le second tour des élections municipales est reporté.

Quel comportement dois-je adopter face au Coronavirus ?

Je n'ai pas encore été exposé au Covid-19 à ma connaissance : j'applique en permanence les gestes et comportements qui permettent de freiner l'épidémie.

Je reste chez moi et je limite mes déplacements au strict nécessaire (travail, courses, rendez-vous médicaux). J'applique les gestes barrières : je me lave régulièrement les mains, je tousse et éternue dans mon coude, j'utilise des mouchoirs à usage unique et les jette immédiatement, je ne salue pas les autres par une poignée de main ou par une embrassade, je respecte une distance de 1 mètre avec toute autre personne.

Je suis parent :

Si c'est possible, j'assure la garde de mes enfants à mon domicile.

Les établissements scolaires étant temporairement fermés pour freiner la propagation de l'épidémie, je garde mes enfants de moins de 16 ans à domicile, et j'évite de les confier à leurs grands-parents qui sont plus vulnérables face à l'épidémie. Une procédure simplifiée me permet de bénéficier d'un arrêt de travail indemnisé dans ce cadre.

J'ai été en contact avec un cas confirmé de Covid-19 ou je vis avec un cas confirmé de Covid-19 : je m'isole et je surveille mon état de santé.

Je reste à mon domicile, je m'isole 2 semaines, je respecte scrupuleusement les gestes-barrières, je surveille ma température 2 fois par jour, je surveille l'apparition éventuelle de symptômes (toux, difficultés respiratoires, fièvre) et j'adopte le télétravail. Si des symptômes surviennent, je peux appeler mon médecin, mais je ne me déplace pas jusqu'à son cabinet, ni au laboratoire ni aux urgences.

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 si besoin et ne me rends pas directement au cabinet, au laboratoire ou aux urgences ou j'appelle le numéro de permanence de soins de ma région. Je peux également bénéficier d'une téléconsultation. Si les symptômes s'aggravent avec des difficultés respiratoires et signes d'étouffement, j'appelle le [SAMU- Centre](#)

15.

Je suis médecin libéral

J'organise mon activité pour être en mesure d'accueillir ou de conseiller des patients symptomatiques du COVID-19, notamment avec des outils de télé médecine. La prise en charge ambulatoire des patients qui présentent des symptômes modérés a vocation à être organisée par les médecins habituels des patients. Cela implique, de la part des professionnels de santé concernés, d'organiser des circuits spécifiques ou de la téléconsultation pour la prise en charge des patients.

Je suis un élu local

En lien avec les services de l'Etat, je veille à faire respecter les consignes de fermeture de l'ensemble des services non essentiels à la vie publique (cinémas, restaurants, bars...) et à limiter les rassemblements. Je diffuse régulièrement les gestes barrières et les recommandations du ministère de la santé.

Je suis un employeur

Je généralise le recours au télétravail dans mon entreprise et suspens toute réunion physique de personnes qui ne serait pas indispensable à la continuation de l'activité. J'informe tous mes salariés des bonnes pratiques et recommandations pour protéger la population. Si mon entreprise a des difficultés je contact le 0 800 130 000.

Je suis un étudiant

Mon établissement est fermé à compter du 16 mars. Je consulte quotidiennement les informations que m'adressent mes professeurs. Je poursuis mon cursus au moyen des outils et supports numériques mis à ma disposition. Si je suis étudiant en santé et volontaire, je signale ma disponibilité à mon Université pour aider à la gestion de crise en appui aux équipes médicales mobilisées face à l'épidémie (exemple : appui aux centres 15 pour la gestion des appels téléphoniques).

Je suis une femme enceinte

En l'état actuel des connaissances, rien n'indique que ma grossesse m'expose particulièrement au coronavirus. J'applique les gestes et comportements qui permettent de freiner l'épidémie. Le Haut Conseil de la santé publique recommande cependant d'appliquer aux femmes enceintes, à partir du troisième trimestre de grossesse, les mesures préventives applicables aux personnes fragiles (par exemple : restriction voire interdiction des visites, contre-indication quant à l'usage des transports collectifs, limitation des contacts avec les enfants de moins de 10 ans).

Je suis une personne âgée

- Je respecte strictement les gestes barrières
- Exposée à des risques de forme grave ou de complication du COVID 19, je réduis mes sorties et mes déplacements au strict minimum
- Je limite les rencontres avec mes proches (en particulier lorsqu'ils sont mineurs) et privilégie les contacts téléphoniques ou audiovisuels
- Je ne reçois aucune visite et m'abstiens de toute sortie
- Si j'ai des symptômes grippaux mal tolérés, je contacte le [SAMU Centre 15](#)

Je suis une personne en situation de handicap

- Exposée à des risques de forme grave ou de complication du COVID 19, je réduis mes sorties et déplacements au strict minimum
- Je limite les rencontres avec mes proches et privilégie les contacts téléphoniques ou audiovisuels
- Je respecte strictement les gestes barrières
- Si je vis en établissement pour personne en situation de handicap : Je ne reçois aucune visite et m'abstiens de toute sortie,
- Si j'ai des symptômes grippaux mal tolérés, je contacte le [SAMU Centre 15](#)
- **Les externats médico-sociaux accueillant des enfants et des jeunes en situation de handicap organiseront les conditions du maintien à domicile, avec continuité de l'accompagnement, et garantiront aux enfants ne pouvant être pris en charge par les familles des solutions adaptées dans un délai maximum de 8 jours.** Ce délai tient à la nécessité d'organiser la continuité des prises en charge en soins et en interventions pour les enfants. Il doit aussi être mobilisé pour bien construire les solutions pour les enfants aux besoins les plus complexes.
- **Les internats pour les enfants et adultes fonctionnant 365 jours / 365 sont maintenus ouverts**, mais les capacités d'accueil peuvent être adaptées en fonction des besoins, pour tenir compte par exemple du choix des familles d'un retour accompagné à leur domicile pendant cette période
- **Les parents qui seraient amenés à garder leur enfant handicapé à domicile, quelle qu'en soit la raison, bénéficieront d'une prise en charge par la Sécurité Sociale des indemnités journalières**

Je suis une assistante maternelle

Je peux poursuivre mon activité professionnelle si je l'exerce à titre individuel. Je veille à éviter les contacts entre les enfants que je garde et les personnes fragiles (personnes âgées notamment).

Dois-je porter un masque ?

Le port du masque chirurgical n'est pas recommandé sans présence de symptômes. Le masque n'est pas la bonne réponse pour le grand public car il ne peut être porté en permanence et surtout n'a pas d'indication sans contact rapproché et prolongé avec un malade.

Comme pour l'épisode de grippe saisonnière, ce sont les "gestes barrières" qui sont efficaces.