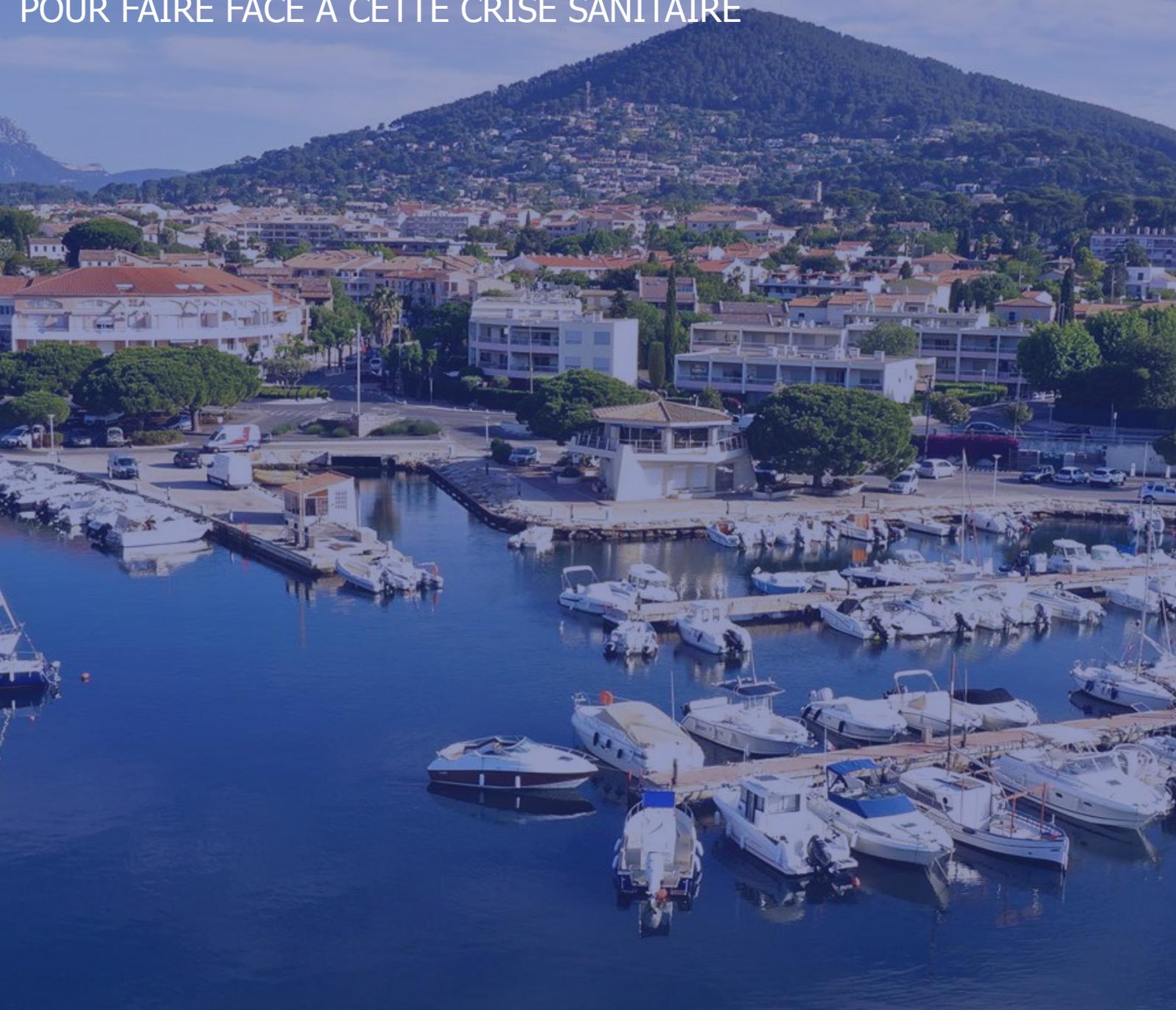


POINT D'INFORMATION COVID-19



Ville de
Carqueiranne
Station de Tourisme

ENSEMBLE DES MESURES PRISES À CARQUEIRANNE
POUR FAIRE FACE À CETTE CRISE SANITAIRE



Carqueiranne
À VOS CÔTÉS

ALERTE CORONAVIRUS QUE FAIRE FACE AUX PREMIERS SIGNES ?

Les premiers signes de la maladie sont :



Toux



Fièvre

En général, la maladie guérit avec du repos.
Si vous ressentez ces premiers signes :



Restez chez vous
et limitez
les contacts
avec d'autres
personnes



N'allez pas directement
chez votre médecin, appelez-le
avant ou contactez le numéro
de la permanence de soins
de votre région

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



SOMMAIRE

**LE MOT
DU
MAIRE .4**

**ORGANISATION
MISE EN PLACE
PAR LA VILLE .5**

**LES COMMERCES OUVERTS
.16**

**LES
ÉTABLISSEMENTS
RECEVANT DU
PUBLIC OUVERTS
ET FERMÉS
.22**

**ATTESTATIONS
DE DÉPLACEMENT .26**

Chères Carqueirannaises, Chers Carqueirannais,

Mes chers concitoyens,



J'ai une pensée pour chacune et chacun d'entre vous en cette période que nous traversons qui est des plus difficiles. En effet, il n'est pas simple de devoir vivre dans ces conditions de confinement : de nombreux commerces fermés, des services municipaux suspendus, des relations sociales qui se font rares... Et l'anxiété de ne pas savoir quand prendra fin cette situation inconfortable quand elle n'est pas douloureuse...

Une certitude cependant, c'est que la durée de cette situation sera liée au respect des consignes gouvernementales : l'application des gestes barrières et de l'injonction #RestezChezVous !

Je vous demande donc, pour vous protéger et protéger les autres, de faire preuve de civisme et de responsabilité en acceptant de respecter ces règles de bon sens, seules à même de freiner la propagation de ce nouveau virus ; soyons donc des plus vigilants jours après jours !

Soyons aussi solidaires, en particulier avec les personnes vulnérables et avec le personnel soignant, poignant d'humanité et d'abnégation.

Dans ce contexte exceptionnel, soyez assurés, mes chers concitoyens, de la mobilisation totale de vos élus et des employés municipaux. Ces derniers ont un sens du devoir exemplaire : de nombreux services municipaux essentiels continuent d'être assurés malgré la menace sanitaire.

Vous trouverez dans ce petit livret des informations pratiques (concernant nos commerçants notamment) et un résumé des décisions et mesures prises afin d'assurer la continuité du service public et la protection des habitants de Carqueiranne, priorité des priorités depuis le début de cette crise.

Je veux terminer ce message en vous partageant l'honneur qui est le mien de continuer à vous servir en tant que Maire pour les mois à venir et en vous souhaitant tout le courage nécessaire pour faire face à cette crise sanitaire inédite.

Avec toute mon affection et mon dévouement,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'R. Masson'.

**Robert Masson,
Maire de Carqueiranne**

ORGANISATION MISE EN PLACE PAR LA VILLE

CCAS

Pendant le confinement, les agents du CCAS, ainsi que ceux du portage des repas à domicile, assurent une continuité de service en faveur des personnes âgées et isolées.

Les aides à domicile, le personnel de la résidence Wetzel et les agents qui livrent les repas à domicile continuent d'entretenir ce lien essentiel avec les bénéficiaires.

Il est possible pour les personnes âgées/isolées/vulnérables de s'inscrire sur le registre tenu par le CCAS, ce qui permet au vu du contexte d'identifier lesdites personnes.

Le CCAS appelle régulièrement les personnes inscrites sur ce registre afin de maintenir un lien social et répondre aux besoins essentiels en proposant par exemple la livraison de repas complets à domicile, produits par la cuisine centrale communale, au tarif de 9€. Si vous souhaitez vous signaler ou signaler une personne concernée, nous vous prions de bien vouloir contacter le CCAS au 04 94 12 34 30.



SÉCURITÉ

LA POLICE MUNICIPALE SANCTIONNE LES CONTREVENANTS

Approuvé par le Sénat et l'Assemblée Nationale, et en complément de la prévention et des contrôles, les policiers municipaux peuvent donc désormais verbaliser. En lien étroit avec la Police Nationale, les policiers municipaux de Carqueiranne restent donc pleinement opérationnels et engagés au service de la protection des Carqueirannais.

- Pour rappel, pour une application plus efficace des mesures de confinement, le décret n° 2020-357 du 28 mars 2020 forfaitise la contravention de 5^{ème} classe applicable en cas de récidive.
- 1^{ère} sanction : 135€ d'amende
- Récidive dans les 15 jours : 200€ d'amende, majorée à 450€

PROPRETÉ URBAINE & DÉCHETS



RAMASSAGE DES DECHETS

La fréquence de collecte des ordures ménagères et du tri sélectif reste inchangée. Limitez les quantités sorties et conservez votre sac au moins 24h avant de le jeter dans le container d'ordures ménagères.

Le SITTOMAT effectue la collecte des Points d'Apport Volontaire (verre, papier, plastique) sur la même fréquence qu'habituellement.

La collecte des déchets verts, ainsi que celle des encombrants, sont suspendues depuis le 12 mars.



NETTOYAGE DES RUES

Quotidiennement, sur les trottoirs des rues commerçantes, les agents municipaux pulvérisent préventivement un biocide désinfectant répondant aux normes européennes en la matière.

Des opérations de désinfection des rues les plus fréquentées sont donc assurées par les agents de la Collectivité.

Toutefois, compte tenu de la « nouveauté » du coronavirus, l'action protectrice par décontamination chimique n'est pas une garantie suffisante et seule la restriction des sorties permettra de se prémunir d'un transport actif du virus.

En parallèle la municipalité accentue le nettoyage et la désinfection des locaux communaux accueillant des agents et des enfants de professionnels de santé.

LES SERVICES TECHNIQUES DE LA VILLE ASSURENT LES TRAVAUX URGENTS NE POUVANT FAIRE L'OBJET DE REPORTS.

LES DÉCHÈTERIES

Dès le 27 avril, certaines déchèteries de la Métropole vont réouvrir leurs portes aux particuliers, uniquement sur RDV téléphonique préalable obligatoire.

- La prise de RDV se fera du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h à compter du mercredi 22 avril via le 06 82 96 45 82 et 07 70 03 14 13.

- Lors de l'appel il sera demandé de préciser :

- Nom, Commune, N° immatriculation véhicule, Flux apporté

- L'administration délivrera un numéro de passage à inscrire sur l'attestation de déplacement dérogatoire, sur laquelle il conviendra de cocher la case n°2 « déplacement pour effectuer des achats de fournitures nécessaires à l'activité professionnelle et des achats de première nécessité dans les établissements dont les activités demeurent autorisées (liste sur gouvernement.fr) ».

Les déchèteries concernées :

La Métropole TPM a confirmé que les Carqueirannais ont accès aux sites hyérois et craurois :

- La Crau : Quartier de l'Estagnol

- Hyères : Route du Marais - Quartier de l'Almanarre

Consignes strictes pour se rendre sur les pôles de valorisation :

Uniquement pour les particuliers, présentation de la carte de déchèterie, 1 seul passage par jour, limiter à 3m³ maximum.

• Flux acceptés :

Déchets verts, mobilier, bois, encombrants / mélange, DEEE: déchets d'équipements électriques et électroniques, se déplacer seul, venir avec des protections individuelles (gants et masques), avoir son attestation de déplacement dérogatoire, avec la case n°2 cochée, un numéro d'accès sera donné lors de la prise de rendez-vous, respecter l'heure de rendez-vous afin d'éviter de trop longues attentes, un contrôle sera fait à l'entrée des déchèteries ouvertes, une attestation de passage sera délivrée sur demande du Préfet pour les contrôles policiers éventuels.

Plus d'infos sur www.metroletpm.fr

SOLIDARITÉ

AIDE BÉNÉVOLE POUR FAIRE LES COURSES

Les bénévoles du CCFF proposent pour toute personne qui le souhaite (prioritairement les personnes vulnérables et le personnel soignant) d'aller faire leurs courses à la pharmacie ou aux Casino/Spar et autres commerces alimentaires de Carqueiranne.

Si vous souhaitez bénéficier de cette action solidaire, vous êtes priés de bien vouloir envoyer vos nom, prénom et numéro de téléphone sur solidariteCOVID19@carqueiranne.fr ou de contacter le 04 94 01 40 42. Il vous sera ainsi indiqué les procédures pour pouvoir vous faire livrer vos courses directement à votre domicile. Les bénéficiaires peuvent de surcroît bénéficier de réductions allant jusqu'à -10% sur l'ensemble de leurs achats.



PERSONNEL SOIGNANT

Depuis le 21 mars, le supermarché Casino a ouvert ses portes dès 7h30 exclusivement à destination du personnel soignant !

Ce dernier, étant bien-sûr considéré comme « prioritaire », pourra sinon bénéficier de l'initiative « aide bénévole pour faire les courses » pendant les horaires d'ouverture des commerces alimentaires de la Ville.

Les soignants de Carqueiranne sont ainsi appelés à se faire connaître en envoyant leur nom/prénom/contact sur :

solidariteCOVID19@carqueiranne.fr
ou au 04 94 01 40 42.

Le personnel soignant de Carqueiranne peut contacter le « Groupement des taxis toulonnais » au 04 94 93 51 51 pour pouvoir bénéficier du dispositif « taxi gratuit pour les soignants ».

LIVRAISON DE REPAS POUR LE PERSONNEL SOIGNANT

Le personnel soignant de l'Hôpital Sainte-Musse se fait livrer pour une quarantaine de personnes des « caterings » par le personnel municipal de la Ville de Carqueiranne.

La cuisine centrale de Carqueiranne, dont le personnel continue à travailler pour assurer les repas des enfants et des bénéficiaires du service de portage de repas à domicile, confectionne de délicieux cakes salés et sucrés qui sont ensuite livrés tous les mercredis à l'Hôpital.

Cette distribution revêt évidemment une dimension solidaire mais a aussi un caractère symbolique : elle illustre la gratitude et la reconnaissance de tous les Carqueirannais envers notre personnel soignant, poignant d'engagement et d'humanité depuis le début de cette crise.



SOUTIEN ÉCONOMIQUE

Dans le cadre de la crise sanitaire que nous vivons actuellement, la Ville de Carqueiranne a décidé pour nos commerçants d'une exonération des Droits de terrasses pour l'ensemble de l'année 2020.

Cette mesure de soutien économique sera entérinée lors d'un Conseil Municipal qui suivra la période de confinement.

SOUTIEN À NOS PRODUCTEURS LOCAUX

La Ville de Carqueiranne est la Ville pilote du dispositif #sauvonsnosproducteurs ! Ce dispositif d'envergure nationale a été lancé par la StartUp NosRezo, le plus grand réseau d'apporteurs d'affaires d'Europe avec plus de 260 000 personnes qui y sont affiliées. Le Président cofondateur de cette dynamique StartUp habitant notre Commune, c'est tout naturellement que la Mairie s'associe à elles pour assurer le succès de cette belle initiative solidaire à destination de nos producteurs locaux !

Frappés de plein fouet par cette crise inédite, nombre d'entre eux sont confrontés à la difficulté de trouver des débouchés pour leurs marchandises. Pourtant de plus en plus de français, notamment Carqueirannais, aspirent à consommer local. C'est face à ces constats que l'opération #sauvonsnosproducteurs est née. Et depuis, le succès ne se dément pas : en offrant l'accès gratuit à vie à la plateforme numérique NosRezo (le coût variant normalement entre 19 et 39 €/mois) et en créant gratuitement une vitrine Web qui présente leurs produits, l'initiative #sauvonsnosproducteurs a déjà aidé plus de 200 producteurs à écouler leurs stocks tout en développant le circuit court.

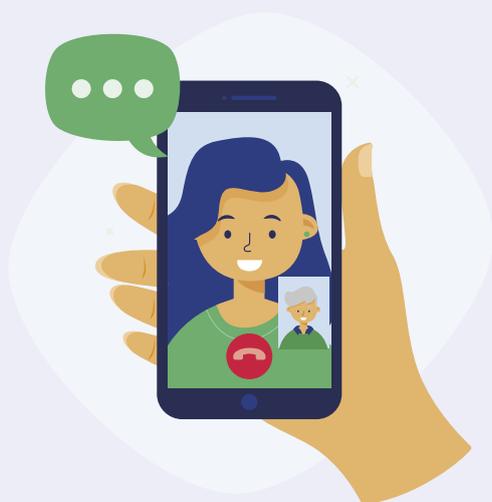


- Si vous souhaitez aussi prendre part à ce dispositif, vous êtes priés de contacter Virginie Cadene au 0645596543 ou Florian Fimbel au 0662625620 (par mail : virginie@nosrezo.com ou florian.fimbel@carqueiranne.fr).

- Ensemble, mobilisons-nous et aidons nos producteurs.

Voir la vidéo de présentation : <https://www.facebook.com/331807033627841/videos/216776666081640/>

Pour en savoir plus sur cette StartUp carqueirannaise : https://nosrezo.com/index/qui_sommes_nous.php



GARDONS-LE-CONTACT À-CARQUEIRANNE

Le confinement et le contexte de crise sanitaire génèrent chez nombre de Français anxiété et isolement.

C'est pourquoi des bénévoles de Carqueiranne proposent une écoute bienveillante et un soutien « de personne à personne » dans ce moment particulier dont peuvent souffrir jeunes et moins jeunes.

A compter du lundi 27 avril, tous les jours, y compris week-end et jours fériés, de 10h à 18h, les bénévoles de « Gardons-le-contact-à-Carqueiranne » vous répondent, vous écoutent et vous renseignent au 04 94 01 2000

JEUNESSE

INSCRIVEZ VOTRE ENFANT AU DISPOSITIF « AIDE AUX DEVOIRS BENEVOLES »

Afin de soutenir les familles et les élèves scolarisés en école élémentaire, au collège et au lycée, des bénévoles proposent de faire du soutien scolaire aux élèves qui peuvent avoir besoin d'aide en cette période de confinement inédite.

La démarche est simple :

Pour inscrire votre enfant, inscrivez-le sur coursparticulier@carqueiranne.fr ou au 0662723972 en précisant nom, prénom, email, téléphone, classe de niveau, disponibilités et matières dans lesquelles un coup de main serait bienvenu.

La Ville vous mettra ensuite en relation avec un bénévole.

Afin de garantir la sécurité sanitaire, ces cours se donnent exclusivement à distance via Skype, Messenger, ZOOM ou Discord (le choix se fait entre la famille de l'écolier et la personne bénévole).

Ces cours gratuits s'adressent à l'ensemble des jeunes de la Commune qui sont scolarisés (à partir de 6 ans).

« Les plumes décorent le paon, l'instruction l'Homme »

Les données personnelles collectées ne seront utilisées que dans le cadre de cette opération de solidarité et seront détruites à la fin de ce dispositif.



ACCUEIL DES ENFANTS DES SOIGNANTS

L'accueil d'urgence des enfants dont les parents sont identifiés comme prioritaires (médecins, infirmières, etc), est effectué sur les sites de l'école Saint-Exupéry et du collège Joliot Curie.

Mails des écoles afin de contacter les directeurs travaillant en télétravail :

Ecole R.ROLLAND : ecole0830193J@ac-nice.fr

Ecole J.FERRY : ecole0830652H@ac-nice.fr

Ecole S^T Exupéry : ec831193W@ac-nice.fr

Ecole M.PAGNOL : ecole0830653J@ac-nice.fr

Les parents et enfants sont accueillis sur présentation de la carte professionnelle de santé (CPS) ou d'une fiche de paye avec mention de l'établissement employeur.

Pour les parents qui ne peuvent bénéficier de cette garde, l'Éducation Nationale a mis en place plusieurs dispositifs afin d'assurer une continuité de l'enseignement scolaire à la maison du CP à la Terminale :

<https://www.cned.fr/maclassealamaison/>



LE « PROMENEUR DU NET » VILLE DE CARQUEIRANNE

Le Promeneur du Net de la Ville de Carqueiranne, Jordan MITTON, écoute, informe, accompagne, conseille et prévient.

De la simple information à donner, au projet complet à soutenir, de la prise en charge de difficultés, à la détection d'une situation préoccupante, le Promeneur du Net est un professionnel présent sur le territoire digital très vaste et peu encadré. En dialoguant avec chacun, il renforce le lien social et cultive un esprit critique face à l'information et à l'image. Les jeunes mais aussi leurs parents, peuvent contacter directement et en toute confidentialité le Promeneur du Net en ligne pour lui poser des questions et échanger. Le Promeneur est clairement identifié sur son profil comme professionnel.

Pour le contacter : jordan.mitton@carqueiranne.fr
www.promeneursdunet.fr



LOISIRS NUMERIQUES PENDANT CONFINEMENT

Le Service Jeunesse, par le biais du Promeneur du Net, propose des jeux et des tournois via réseaux sociaux et plateforme en ligne pour tous les jeunes de la Commune âgés de 11 à 17 ans. Au sein de groupes de discussions fermés, les jeux et tournois se décident par les jeunes eux-mêmes.

Exemple de jeux qui sont proposés : foot (FIFA, PES), courses de voitures (Need for speed, Gran Turismo), jeux de société (tournoi d'échecs ou d'UNO), etc.

Pour s'inscrire, prière de contacter Adil au 0609860709 ou Jordan au 0633348285 ou d'écrire à l'adresse loisirspendantconfinement@carqueiranne.fr (nom + prénom + âge). Il sera alors indiqué les démarches à suivre afin de pouvoir rejoindre cette communauté carqueirannaise de « gamers ».

SOLIDARITÉ ENTRE VOISINS



Les voisins peuvent s'aider les uns les autres.
Vous avez un besoin ? Vous souhaitez proposer votre aide ?
Vous souhaitez signaler une personne isolée ou en difficulté ? Contactez la Police Municipale au 04 94 58 49 50

N'hésitez pas à télécharger notre document de solidarité entre voisins à afficher dans votre immeuble sur notre page Facebook ou via notre site internet :
<https://bit.ly/2R4NEba>



SOLIDARITÉ ENTRE VOISINS

À destination des personnes de l'immeuble

Vous avez besoin : Qu'on vous imprime des autorisations de sorties ?
 Qu'on vous fasse vos courses ?
 Qu'on aille chercher vos médicaments ?
 Ou simplement d'échanger, discuter et partager par téléphone ?

Notez vos noms et prénoms, votre étage, votre téléphone pour ceux qui le souhaitent et dites ce dont vous avez besoin ou ce que vous pouvez faire pour les autres.

L'ai besoin

Nom : Prénom : Téléphone : Étage : Message :	Nom : Prénom : Téléphone : Étage : Message :	Nom : Prénom : Téléphone : Étage : Message :	Nom : Prénom : Téléphone : Étage : Message :
Nom : Prénom : Téléphone : Étage : Message :	Nom : Prénom : Téléphone : Étage : Message :	Nom : Prénom : Téléphone : Étage : Message :	Nom : Prénom : Téléphone : Étage : Message :

Je propose

Nom : Prénom : Téléphone : Étage : Message :	Nom : Prénom : Téléphone : Étage : Message :	Nom : Prénom : Téléphone : Étage : Message :
--	--	--

Rappel des numéros d'urgence :

SAMU 15

POLICE 17

POMPIERS 18

Pour toute demande non urgente sur le COVID19, un numéro vert est à votre disposition :
0 800 130 000

13

APPEL À RECITS



Dans ce contexte inédit de confinement, l'écriture est un bon moyen d'évasion, d'introspection et de conservation de la Mémoire de ces journées si particulières. Elle est une trace pour le futur. La Ville de Carqueiranne et la Médiathèque municipale lancent à ce titre une collecte d'écrits des habitants de la Ville.

Chaque participant peut décrire ses expériences, ses pensées, les changements que cela provoque en lui, dans sa vie quotidienne, professionnelle, sociale, intellectuelle... et ce, de manière anonyme si souhaité.

Sous forme de lettre, de poème, de journal, de BD, d'anecdotes, vos textes seront par la suite compilés par la Médiathèque.

Dans une volonté de partage collectif, une sélection des textes reçus sera publiée chaque dimanche sur la page facebook de la Ville.

Vous pourrez toutefois retrouver l'intégralité de ces derniers sur le portail Médiathèque prochainement (sur <https://mediatheque.carqueiranne.fr/>).

Dès à présent, vous pouvez nous envoyer vos écrits par mail à l'adresse : servicecommunication@carqueiranne.fr

Pour ceux qui n'ont pas Internet, conservez les pour nous les remettre ensuite à la réouverture du service.

Afin de protéger vos informations personnelles, vos données personnelles seront anonymisées sauf si vous souhaitez signer vos écrits.

La Médiathèque, lieu de Mémoire, conserverait ainsi une trace de cette période inédite dans l'histoire de la Ville.

À vos plumes ou à votre clavier et d'avance merci pour vos contributions. (Une page recto au maximum est recommandée s'il vous plait)

PROCHAINEMENT DISTRIBUTION DE MASQUES

Très prochainement, plusieurs milliers de masques individuels vont être distribués gratuitement aux Carqueirannais par la Municipalité.

Ces masques alternatifs seront lavables en machine et conformes aux recommandations AFNOR.

Les modalités de cette distribution vous seront précisées ultérieurement toutefois, un formulaire d'inscription à la liste d'attente est d'ores et déjà en ligne et vous pouvez y accéder en cliquant sur le lien :

<https://bit.ly/3bb3PMf>

Le formulaire sera également accessible en format papier chez vos commerçants



PROCHAINEMENT : DISTRIBUTION DE MASQUES A CARQUEIRANNE

Très prochainement, plusieurs milliers de masques individuels vont être distribués gratuitement aux Carqueirannais par la Municipalité.

Ces masques alternatifs seront lavables en machine et conformes aux recommandations AFNOR.

Les modalités de cette distribution vous seront précisées ultérieurement. Pour effectuer une demande de masque, **il est impératif de remplir ce formulaire.**

Votre nom et prénom *(obligatoire)**:

Votre adresse postale *(obligatoire)**:

Bénéficiaire(s) de masque(s) : merci d'indiquer le nom et prénom de chaque personne vivant au sein de votre foyer *(obligatoire)**:

Votre numéro de téléphone *(obligatoire)**:

VOUS CONTACTER

Courriel*:

*Ces données seront supprimées dès la fin de cette action de distribution de masques.

Ce formulaire papier est à déposer dans la boîte aux lettres « Cabinet du Maire », située sous le porche de la Mairie.

Ce formulaire est essentiellement destiné aux personnes n'ayant pas accès à l'outil informatique. Merci de privilégier les inscriptions en ligne via le formulaire disponible sur www.Carqueiranne.fr

Ne pas jeter sur la voie publique



LES COMMERCE OUVERTS



Solidarité COVID-19

Les commerces de Carqueiranne ouverts

ALIMENTATION GÉNÉRALE

COMMERCE	CONTACT	HORAIRES	INFOS DIVERSES
Biomonde	Le Beau Vèze ZAC des Castors, Route de la Moutonne 04 94 31 04 51	9h-17h	Achats et retraits des produits sur place Livraison après 17h sur commandes au 06 25 09 60 31 ou par mail : biomondcarqueiranne83@gmail.com
Casino supermarché	Boulevard de la Liberté	8h-19h30 lundi au samedi 8h30-12h30 dimanche 7h-8h pour le personnel soignant	Achats et retraits des produits sur place (Commandes drive sur www.casinodrive.fr)
Gekko Gourmet Carqueiranne	CD559, Chemin de la Diligence 04 94 27 13 61	9h-12h30 / 14h30-18h30 du lundi au samedi 9h-13h le dimanche	Achats et retraits des produits sur place (Commandes par téléphone ou sur www.gekkogourmet.com Livraisons possibles)
Roméo et Juliette Saveurs d'Italie	31 Avenue Jean Jaurès 06 83 54 05 92	8h30-13h du mardi au dimanche	Achats et retraits des produits sur place
SPAR BIO	35 Avenue Jean Jaurès 09 71 35 84 72	9h-13h / 14h-20h du lundi au dimanche	Achats et retraits des produits sur place (Commandes par téléphone au 04 94 58 64 28, livraisons possibles par le CCFF. Paiement en espèces uniquement)
SPAR centre	Avenue Jean Jaurès 04 94 58 64 28	7h30-20h du lundi au dimanche	Achats et retraits des produits sur place (Commandes par téléphone au 09 71 35 84 72, livraisons possibles par le CCFF. Paiement par chèque ou espèces)
SPAR du port	Avenue Élie Gautier 04 94 36 73 75	7h30-19h30 du mardi au samedi 7h30-13h le dimanche	Achats et retraits des produits sur place (Commandes par téléphone Livraisons possibles)

BOUCHERIE

COMMERCE	CONTACT	HORAIRES	INFOS DIVERSES
Boucherie Du Littoral	29 Avenue Jean Jaurès 04 94 58 85 97	7h30-12h30 et 16h-19h Sauf lundi et mercredi et dimanche après-midi	Achats et retraits des produits sur place (Commandes possibles par téléphone Livraisons possibles)
Boucherie Traiteur Chez Jean Pierre	6 Avenue Élie Gautier 04 94 58 52 76	Horaires 7h-13h30 sauf le lundi	Achats et retraits des produits sur place (Commandes possibles par téléphone)

BOULANGERIE

COMMERCE	CONTACT	HORAIRES	INFOS DIVERSES
Le Bon Pain d'Antan	4 Avenue Jean Jaurès 04 83 57 49 97	7h-13h mardi au dimanche	Achats et retraits des produits sur place (Commandes possibles par téléphone)
Boulangerie pâtisserie Schirmer	11 Place de la République 04 94 58 50 78	6h-12h30 et 15h30-19h du mardi au samedi 6h-12h30 le dimanche	Achats et retraits des produits sur place (Commandes possibles par téléphone)
Boulangerie Pâtisserie Morini	Port des Salettes Impasse Frédéric Chopin, 04 94 58 69 87	7h30-12h30 sauf le mercredi	Achats et retraits des produits sur place (Commandes possibles par téléphone)
Maison Sarroche	Le Carthage		
Maison Sarroche	44 Avenue Jean Jaurès 04 94 58 61 50		
La Relève par Matyasy	ZAC des Castors 04 94 58 03 33	Ouvert de 7h-13h du lundi au dimanche	Achats et retraits des produits sur place (Commandes possibles par téléphone. Livraison possible, carte et infos sur www.matyasy.com)
Le Pétrin Ribeïrou	ZAC des Castors 04 94 00 33 88	7h-15h du lundi au dimanche	Achats et retraits des produits sur place

FROMAGE ET VIN

COMMERCE	CONTACT	HORAIRES	INFOS DIVERSES
Cave Le Pichet	2 Avenue Jules Massenet 04 94 12 90 88	9h30-12h30 / 16h-19h30 du lundi au samedi 9h30-12h30 le dimanche	Achats et retraits des produits sur place (Livraisons possibles)
Le Comptoir des vins	71 Avenue Jean Jaurès 04 94 58 45 74	9h15-12h30 mardi au dimanche	Produits locaux sur commande (Livraisons possibles)
Fromagerie du littoral	49 Avenue Jean Jaurès 04 94 08 51 74	8h-13h mardi au jeudi et dimanche 8h-13h et 16h-19h vendredi et samedi	Achats et retraits des produits sur place (Commandes possibles par téléphone Livraisons possibles)

FRUITS ET LÉGUMES

COMMERCE	CONTACT	HORAIRES	INFOS DIVERSES
Potager d'Amélia	27 Avenue Jean Jaurès 04 94 58 53 70	7h30 à 13h du mardi au dimanche	Achats et retraits des produits sur place (Commandes possibles par téléphone Livraisons possibles)
Fruits et légumes du Beau Vèze	720 route de la Moutonne 04 94 38 67 98	8h30-12h30 du lundi au mercredi 8h30-12h30 / 14h30-19h du jeudi au samedi 8h30-13h le dimanche	Achats et retraits des produits sur place
Jérôme Fabre	Route des 3 pins 06 02 13 99 00	9h-12h30 du lundi au dimanche et le mercredi toute la journée	Commandes et livraisons possibles par téléphone

PHARMACIE

COMMERCE	CONTACT	HORAIRES	INFOS DIVERSES
Pharmacie des Arcades Fleuries	Résidence les Arcades Fleuries 04 94 58 53 32	Du lundi au vendredi 8h30-12h30 / 14h30-19h30 Le samedi 8h30-12h30 / 15h-19h	Achats et retraits des produits sur place (Commandes possibles par téléphone. Livraisons possibles)
Pharmacie du Carthage	Boulevard de la Liberté 04 94 58 54 56	Du lundi au vendredi 8h30-12h30 / 14h30-19h30 Le samedi 8h30-12h30 / 15h-19h	Achats et retraits des produits sur place (Commandes possibles par téléphone. Livraisons possibles)

POISSONNERIE

COMMERCE	CONTACT	HORAIRES	INFOS DIVERSES
Poissonnerie Les Merveilles De La Mer	28B Avenue Jean Jaurès 04 94 58 55 10	7h45-13h du mardi au dimanche	Achats et retraits des produits sur place (Commandes possibles par téléphone)
Prudhommie - Quai des pêcheurs	Port des Salettes M. BIASIZZO Robert : 06 59 55 33 02	9h30-11h	Achats et retraits des produits sur place en fonction de la pêche du jour

RESTAURATION

COMMERCE	CONTACT	HORAIRES ET INFOS DIVERSES
E-sushi83	49 Avenue Jean Jaurès 04 89 79 20 35	Livraisons le soir et commandes par téléphone ou sur www.e-sushi83.com
Fai Canta	25 avenue du Général de Gaulle 04 94 12 90 83	Commandes à emporter au 06 14 19 43 11
Faym	77 Avenue Jean Jaurès 04 94 58 65 45	Livraison uniquement les vendredis, samedis et dimanches soirs
L'Écailler du Port	32 Avenue du général De Gaulle 04 94 61 09 60	Vente à emporter ou en livraison
La Case à Sausse	Boulevard de la Liberté Le Carthage 04 94 58 51 69	Achats et retraits des produits sur place. Livraisons possibles
La Paillotte	Avenue de Font Brun 04 94 57 55 23	Commandes par téléphone, à emporter ou livraison possible
La Saga	1 Avenue Jules Massenet 04 94 75 19 73	Commandes uniquement en livraison
La Table du Port	41 Avenue du général De Gaulle 04 94 12 27 27	Vente à emporter
Pizza Yellow	25 Avenue Jean Jaurès 04 94 58 87 12	Vente à emporter uniquement

TABAC PRESSE

COMMERCE	CONTACT	HORAIRES	INFOS DIVERSES
Mag Presse	Place de la République 04 94 58 63 15	6h-12h30 du lundi au samedi	Achats et retraits des produits sur place
Tabac presse Le Carthage	Boulevard de la Liberté 06 10 13 36 81	6h-19h du lundi au samedi 7h-13 le dimanche	Achats et retraits des produits sur place
Tabac le Zen	45 Avenue Jean Jaurès 04 94 58 51 71	6h30-12h30 du lundi au dimanche	Achats et retraits des produits sur place

DIVERS

COMMERCE	CONTACT	HORAIRES	INFOS DIVERSES
Factory Vape	79 Avenue Jean Jaurès 09 73 22 44 13	12h-15h le samedi	Prise de commandes par Messenger toute la semaine
La Ferme Aux Cactus	605 Route départementale 559 04 94 00 38 75	9h-12h / 14h-19h du lundi au samedi 9h-12h le dimanche matin	Achats et retraits des produits sur place

HABILLEMENT

COMMERCE	CONTACT	HORAIRES	INFOS DIVERSES
L'hippocampe Carqueiranne	Avenue Élie Gautier 0620652977	9h-19h	Commande par téléphone, livraison possible
Quintessence	21 Avenue Jean Jaurès 04 94 58 61 57	9h30-12h / 15h-19h du mardi au vendredi 10h-12h30 / 15h-19h le samedi	Commande par téléphone

QUINCAILLERIE

COMMERCE	CONTACT	HORAIRES	INFOS DIVERSES
Quincaillerie Vezaro	41 Avenue Jean Jaurès 04 94 58 53 75	8h30-12h15 le lundi 7h30-12h15 / 14h30-19h15 du mardi au samedi 9h-12h15 le dimanche	Achats et retraits des produits sur place

Vous êtes commerçant ? Pour signaler un changement ou une erreur, merci de nous contacter sur servicecommunication@carqueiranne.fr

LA POSTE

LA POSTE VOUS INFORME

À compter du lundi 4 mai, le bureau de poste sera ouvert du lundi au vendredi de 14h à 17h.

Dès le lundi 11 mai, les horaires évolueront : le bureau sera ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h (sauf le mercredi après-midi) et le samedi de 9h à 12h.

Enfin, les conseillers financiers ne sont pas encore habilités à recevoir les clients en face à face mais sont tout à fait disponibles au téléphone tous les jours.



MARCHÉ HEBDOMADAIRE

Le marché hebdomadaire est annulé jusqu'à nouvel ordre, favorisant ainsi le « principe de précaution ».

LES ÉVÈNEMENTS MUNICIPAUX

Suite à l'épidémie du COVID-19 qui nous touche, compte tenu des annonces faites par Monsieur le Président de la République et son gouvernement, et devant l'incertitude que nous avons concernant ce virus, les Festivals Théâtre In Situ La Bayarde et Moments & Instants de Clair-Val ne pourront avoir lieu pour cette édition 2020.

Il en est de même pour les manifestations prévues jusqu'au 15 juillet : celles-ci sont annulées.

Pour les autres manifestations prévues durant la deuxième quinzaine de juillet ainsi qu'au mois d'août, le maintien ou l'annulation de ces manifestations sera décidé ultérieurement en fonction de nouvelles directives gouvernementales

LES ÉTABLISSEMENTS RECEVANT DU PUBLIC OUVERTS ET FERMÉS

HÔTEL DE VILLE / SERVICES PUBLICS	POLICE MUNICIPALE	RESIDENCE WETZEL	GUICHET UNIQUE FAMILLE	CCAS	FOYER COMMUNAL DES ANCIENS
<p>Fermés au public</p> <p>Les services suivants sont accessibles par téléphone et/ou par email :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secrétariat des Services Techniques/Urbanisme : 04 94 01 40 31 dst@carqueiranne.fr • Secrétariat du Service Sport et Vie Associative : dsva@carqueiranne.fr • Secrétariat du Service Événementiel et Logistique : 04 94 01 40 43 del@carqueiranne.fr <ul style="list-style-type: none"> • Secrétariat des Ressources Humaines : drh@carqueiranne.fr • Secrétariat du service finances : finances@carqueiranne.fr • Secrétariat du service marchés publics : marches.publics@carqueiranne.fr <p>Seul le service État Civil est ouvert, mais uniquement sur RDV (04 94 01 40 40 ou grandaccueil@carqueiranne.fr)</p>	<p>Fermée</p> <p>Accessible uniquement sur RDV.</p> <p>Téléphone : 04 94 58 49 50 ou email via policemunicipale@carqueiranne.fr</p>	<p>Fermée aux visiteurs non autorisés</p> <p>Accueil téléphonique au 04 94 58 50 33 ccas@carqueiranne.fr</p>	<p>Fermé</p> <p>Accueil téléphonique au 04 94 91 59 59 ou par email via guichet.unique@carqueiranne.fr</p> <p>En raison de la situation actuelle, nous informons les parents que les prélèvements du mois d'Avril 2020 ne seront pas effectués, pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> - RESTAURATION SCOLAIRE - CENTRE DE LOISIRS - MAISON DE LA PETITE ENFANCE <p>Des réajustements/ avoirs seront effectués dès réouverture des établissements.</p> <p>La date de clôture des inscriptions pour la prochaine rentrée scolaire est reportée à une date ultérieure à la fin du confinement.</p> <p>Concernant les diverses inscriptions possibles en ligne (écoles, transports scolaires, cantines scolaires, GRAC), veuillez vous reporter au lien direct du site : https://bit.ly/2Ks4nBx</p>	<p>Fermé au public (sauf urgences sur RDV)</p> <p>Annulation des permanences</p> <p>Gestion des concessions funéraires par téléphone ou mail</p> <p>Gestion du service d'aide à domicile par téléphone ou mail</p> <p>Gestion des aides légales et extra légales par téléphone ou par mail</p> <p>Accueil téléphonique au 04 94 12 34 30 ou par email via ccas@carqueiranne.fr</p>	<p>Fermé</p>

PLACE DE LA RÉPUBLIQUE	CIMETIÈRE	DÉCHÈTERIE	ÉCOLE DE VOILE	PROMENADE DU PORT	J. FERRY
<p>Accessible (sauf regroupement)</p>	<p>Fermé sauf inhumation</p>	<p>Fermée</p>	<p>Fermée</p>	<p>Accessible (sauf regroupement)</p>	<p>Fermée</p> <p>sauf accueil pour le personnel de santé et sécurité</p> <p>(voir la liste des professionnels prioritaires pour la garde d'enfants, en date du 14 mars, en annexe)</p>

MMPE	GRAC	ÉGLISE	MAISON DES ASSOCIATIONS	GALERIE	MÉDIATHÈQUE
<p>Fermée</p> <p>Sauf accueil pour le personnel de santé et sécurité</p> <p>(voir la liste des professionnels prioritaires pour la garde d'enfants, en date du 14 mars, en annexe)</p>	<p>Fermé</p> <p>Sauf accueil pour le personnel de santé et sécurité</p> <p>(voir la liste des professionnels prioritaires pour la garde d'enfants, en date du 14 mars, en annexe)</p>	<p>Fermée</p>	<p>Fermée</p> <p>Mail : dsva@carqueiranne.fr</p>	<p>Fermée</p> <p>Mail del@carqueiranne.fr</p> <p>Accueil téléphonique : 04 94 01 40 43</p>	<p>Fermée</p> <p>Mail : mediatheque@carqueiranne.fr</p> <p>Accueil téléphonique : 04 94 58 40 05</p> <p>Report des délais de retour des livres jusqu'à nouvel ordre</p>

PLAINE SPORTIVE RIQUIER	GYMNASE DU GRAND CHÊNE ET GYMNASSE JOLIOT CURIE	CLUB NAUTIQUE	STADE TASSY
<p>Fermée</p> <p>Mail : dsva@carqueiranne.fr</p>	<p>Fermée</p> <p>Mail : dsva@carqueiranne.fr</p>	<p>Fermé</p>	<p>Fermé</p> <p>Mail : dsva@carqueiranne.fr</p>

ÉCOLE R. ROLLAND	ÉCOLE M. PAGNOL	ÉCOLE ST EXUPÉRY	SALLE MILLE CLUB	CAPITAINE	TENNIS CLUB
<p>Fermée</p> <p>sauf accueil pour le personnel de santé et sécurité</p> <p>(voir la liste des professionnels prioritaires pour la garde d'enfants, en date du 14 mars, en annexe)</p>	<p>Fermée</p> <p>sauf accueil pour le personnel de santé et sécurité</p> <p>(voir la liste des professionnels prioritaires pour la garde d'enfants, en date du 14 mars, en annexe)</p>	<p>Fermée</p> <p>sauf accueil pour le personnel de santé et sécurité</p> <p>(voir la liste des professionnels prioritaires pour la garde d'enfants, en date du 14 mars, en annexe)</p>	<p>Fermée</p> <p>Mail : dsva@carqueiranne.fr</p>	<p>Fermée</p> <p>Les délais de paiement ainsi que l'ensemble des formalités administratives sont reportés à une date ultérieure.</p> <p>Accueil téléphonique 0494585625 ou capitainerie@carqueiranne.fr</p> <p>La Préfecture maritime de la Méditerranée précise que les activités de plaisance, de tourisme ou de loisirs nautiques sont aussi interdites en mer Méditerranée jusqu'au 11 mai 2020 (au minimum)</p>	<p>Fermé</p> <p>Mail : dsva@carqueiranne.fr</p>

SALLE FOUCHER	LES PINS PENCHÉS	BEAU RIVAGE	PARC BÉZIAUD	PARC S ^T VINCENT	JARDIN DU PETIT PRINCE
<p>Fermée</p> <p>Pour toute information au sujet de votre réservation de salle : del@carqueiranne.fr</p> <p>Mail : dsva@carqueiranne.fr</p>	<p>Accessible (sauf regroupement)</p>	<p>Accessible (sauf regroupement)</p>	<p>Fermé</p>	<p>Fermé</p>	<p>Fermé</p>

PLAGES ET LITTORAL DE CARQUEIRANNE	ESPACES NATURELS ET MASSIFS FORESTIERS
<p>Fermées</p>	<p>Interdiction temporaire d'accès à certains espaces naturels et aux massifs forestiers du département du Var jusqu'au 11 mai 2020 (minimum)</p>



ATTESTATIONS DE DÉPLACEMENT



ATTESTATIONS DE DÉPLACEMENT



Une nouvelle version de l'attestation de déplacement dérogatoire est disponible. Elle prend en compte les dernières mesures relatives au confinement. Vous pouvez la télécharger sur le site de la Ville :

<https://www.carqueiranne.fr/actualites-109/sites-et-services-de-la-ville-au-310320-1262.html?cHash=95157f9711fdac6d68c1a9f3945d25a0>

La Mairie a disposé des exemplaires papier devant l'Hôtel de Ville.

Les déplacements sont autorisés à condition d'être muni de l'attestation.

Toutefois, si vous ne possédez pas d'imprimante, il est possible de recopier l'attestation à la main, sur un papier libre. Il n'est pas nécessaire de recopier l'intégralité du document.

Sur votre feuille de papier doivent figurer :

- La partie correspondant à son identité
- La mention « certifie que mon déplacement est lié au motif suivant autorisé par l'article 1^{er} du décret du 16 mars 2020 portant réglementation des déplacements dans le cadre de la lutte contre la propagation du virus Covid-19 »
- La ligne correspondant au motif de votre déplacement
- Le lieu, la date, ainsi que l'heure désormais, et la signature

Motifs de sorties :

- Les trajets entre le domicile et le ou les lieux d'exercice de l'activité professionnelle et déplacements professionnels ne pouvant être différés.
- Les déplacements pour effectuer des achats de fournitures nécessaires à l'activité professionnelle et des achats de première nécessité.
- Les déplacements pour motifs de santé, à l'exception des consultations et soins pouvant être assurés à distance et, sauf pour les patients atteints d'une affection de longue durée, de ceux qui peuvent être différés.

- Les déplacements pour motif familial impérieux, pour l'assistance des personnes vulnérables et pour la garde d'enfants.

- Les déplacements brefs, dans la limite d'une heure quotidienne et dans un rayon maximal d'un kilomètre autour du domicile, pour votre activité physique, à l'exclusion de toute pratique sportive collective et de toute proximité avec d'autres personnes, pour la promenade avec les seules personnes regroupées dans un même domicile, et pour les besoins des animaux de compagnie.

- Les déplacements résultant d'une obligation de présentation aux services de police ou de gendarmerie nationales, ou à tout autre service ou professionnel, imposée par l'autorité de police administrative ou l'autorité judiciaire.

- Les déplacements visant à participer à des missions d'intérêt général, sur demande de l'autorité administrative.

Une attestation de déplacement simplifiée FALC est disponible : <https://bit.ly/2JAwZbB>

Le FALC (Facile à lire et à comprendre) est une règle européenne pour rendre l'information accessible.

L'attestation de déplacement n'est pas nécessaire pour les personnes aveugles ou malvoyantes sous condition de justificatif d'un tel handicap.

Les sorties pour les personnes en situation de handicap ne sont pas limitées à 1h et à 1km du domicile et ne sont pas limitées dans leur fréquence, sous condition d'un document attestant la situation de handicap.

Une nouvelle solution, simple et sûre, développée par les équipes du ministère de l'Intérieur, est disponible sur www.interieur.gouv.fr

Vous pourrez générer le formulaire depuis votre smartphone et le présenter aux forces de l'ordre équipées qui scanneront un QR code :

- pas de collecte des données des usagers
- lutte contre la fraude avec horodatage automatique du formulaire
- respect des gestes barrières grâce au QR code.



FAIRE DU SPORT CHEZ SOI

Face à la situation sanitaire exceptionnelle que connaît notre pays et pour permettre aux Françaises et Français qui le souhaitent de poursuivre la pratique d'une activité physique adaptée et régulière à leur domicile, le ministère des Sports a accordé son haut patronage aux plateformes numériques Be Sport, MyCoach et Goove.app dont les contenus correspondent à des critères de qualité vérifiés par l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (ONAPS). Avec cette reconnaissance, ces acteurs se sont engagés à proposer gratuitement à tous les publics leurs contenus, conçus par des professionnels du sport, de la santé et de l'activité physique adaptée.

Be sport

Be Sport c'est la plateforme sociale du sport, pour tous ceux qui aiment, pratiquent et font le sport au quotidien. Pendant la crise, la plateforme s'adapte pour proposer du contenu adapté, revivre des grands moments du sport et entretenir les liens au sein des équipes et des clubs de sport : communiquer ensemble, organiser des séances d'entraînement à distance, poster des vidéos pour les coachs avec des exercices sportifs à faire de chez soi, etc. Disponible sur Apple Store et Google Play Plus d'informations sur <https://www.about.besport.com>

Activiti by mycoach

En partenariat avec le CHU de Nice, la société MyCoach a développé une nouvelle application, Activiti, qui propose gratuitement des exercices

simples et adaptés à tous, pour petits et grands : réveil musculaire en famille, renforcement musculaire, travail du cardio... Présentées sous forme de fiches et de vidéo, ces activités travaillées avec des coachs peuvent se réaliser à domicile, avec ou sans matériel.

Disponible sur Apple Store et Google Play Plus d'informations sur <https://www.activiti.fr/app/>

Goove.app

La société Goove, dont l'ambition est de faire de l'activité physique un accompagnement thérapeutique non médicamenteux accessible à tous et partout, a conçu un espace dédié pendant cette période de confinement où elle met à disposition gratuitement des séances d'activités physiques adaptées (renforcement musculaire, stretching, souplesse...) issues de leur logiciel sport santé qui peuvent être réalisées à tout moment chez soi et avec une évaluation du niveau de forme.

Web-application disponible sans téléchargement sur www.goove.app

POUR MÉMOIRE, L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ RECOMMANDE UNE PRATIQUE MINIMALE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES DYNAMIQUES CORRESPONDANT À 1H PAR JOUR POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS, ET À 30 MINUTES PAR JOUR POUR LES ADULTES.



MEMO PREFET DU VAR :

<https://bit.ly/2JDngRy>



Numéros utiles :

Standard Mairie : 04 94 01 40 40

Secrétariat des Services Techniques / Urbanisme : 04 94 01 40 31

Guichet Unique Famille : 04 94 91 59 59

CCAS : 04 94 12 34 30

Capitainerie : 04 94 58 56 25

Pour tout savoir de l'actualité de notre Commune dans cette période de crise sanitaire, rejoignez-nous sur notre page Facebook :  Ville de Carqueiranne ou/et connectez-vous sur notre site internet :  www.carqueiranne.fr
#RestezChezVous #EnsembleOnEstPlusFort



COVID-19

ALERTE CORONAVIRUS QUE FAIRE SI LA MALADIE S'AGGRAVE ?

En général, la maladie guérit en quelques jours et les signes disparaissent avec du repos.



Toux



Fièvre

MAIS APRÈS QUELQUES JOURS



Si vous avez du mal à respirer et êtes essoufflé



Appelez le **15** ou le **114**
(pour les sourds et les malentendants)

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS

Se laver les mains

GESTE 1

Pourquoi se laver les mains ?



Le lavage des mains à l'eau et au savon est LA mesure d'hygiène la plus efficace pour prévenir la transmission de TOUS les microbes de l'hiver*

(*source Organisation mondiale de la Santé).



Quand faut-il se laver les mains ?

AVANT



de préparer les repas, de les servir ou de manger.

APRÈS



s'être mouché
avoir toussé
ou éternué



avoir rendu
visite à une
personne
malade



chaque sortie
à l'extérieur



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



Se couvrir le nez et la bouche quand on tousse ou éternue

GESTE 2

Pourquoi se couvrir le nez et la bouche quand on tousse ou éternue ?



- L'éternuement et la toux projettent des gouttelettes et microgouttelettes contenant des microbes, saletés, poussières et sécrétions venant du nez et des poumons
- N'importe qui se trouvant sur la trajectoire d'un éternuement ou d'une toux peut aspirer ces microbes et être infecté

Il est recommandé de ne pas se couvrir la bouche et le nez avec la main car les microbes déposés sur la main peuvent se transmettre à d'autres personnes :



de manière directe



indirecte

Comment se couvrir le nez et la bouche quand on tousse ou éternue ?

Il faut plutôt se couvrir la bouche avec :



un mouchoir



un tissu
(écharpe, manche...)



le coude

sauf si vous devez tenir ou porter un bébé ou un jeune enfant

Dans ce cas, assurez-vous de toujours avoir des mouchoirs en papier propres avec vous.



Et, dans tous les cas :
lavez-vous les mains régulièrement !

Se moucher avec un mouchoir à usage unique

GESTE 3

Pourquoi faut-il se moucher avec un mouchoir à usage unique ?



Les sécrétions nasales (mucus composé à plus de 95% d'eau) produites par la muqueuse du nez piègent les microparticules présentes dans l'air pour protéger nos poumons à la manière d'un filtre.

En cas d'infection (rhume par exemple) :



- la muqueuse nasale gonfle
- la production de mucus augmente pour évacuer un maximum de virus hors de la cavité nasale



Les virus qui sont évacués du nez quand on se mouche peuvent survivre plusieurs heures sur un mouchoir. Privilégiez un mouchoir à usage unique. Une fois jeté, le mouchoir emporte tous les microbes avec lui.

Comment faut-il se moucher et que faire ensuite ?



- Pour se moucher, il faut utiliser, de préférence, un mouchoir en papier à usage unique qu'il faudra ensuite jeter dans une poubelle.



- A la maison, la poubelle doit être, de préférence, munie d'un couvercle.



- Ensuite, il faut se laver les mains.

Éviter de se toucher le visage

GESTE 4

Pourquoi éviter de se toucher le visage ?



Nous frottons souvent nos yeux

- Démangeaisons liées à des poussières
- Fatigue



Nous touchons machinalement notre visage

- En moyenne, jusqu'à
3 000 fois
dans une journée



Or, le nez, les yeux et la bouche sont des portes d'entrée pour les virus et les bactéries et nos mains sont leurs transports en commun !



Pour les enfants :

Il faut très jeunes leur apprendre à ne pas (trop !) mettre leurs doigts dans leur nez et leur bouche

Comment éviter la propagation des virus ?



Éviter de se toucher le visage



Se laver régulièrement les mains

Quand on est malade limiter les contacts directs et indirects

GESTE 6

Pourquoi limiter les contacts directs et indirects quand on est malade ?

Quand on a une maladie contagieuse, on peut facilement disséminer ses microbes (virus et bactéries) :



- En touchant directement une autre personne (en lui faisant la bise, en lui serrant la main...)



- En contaminant des objets ou des surfaces qui seront ensuite touchés par d'autres personnes



- En éternuant ou en toussant

Quand on est malade, il faut :



- Limiter les contacts directs avec d'autres personnes, notamment les plus fragiles



- Porter un masque chirurgical (en vente en pharmacie) est fortement recommandé si vous devez rendre visite/entrer en contact avec des personnes, notamment fragiles



- Ne pas prêter ses objets de la vie quotidienne : brosse à dents, couverts, verre, téléphone, serviettes de table ou de bain...



- Prendre l'habitude de nettoyer régulièrement les objets et appareils que vous touchez, utilisés par les membres de votre famille



Et, dans tous les cas :
lavez-vous les mains régulièrement !

Quand on est malade

Porter un masque

GESTE 7

Pourquoi porter un masque quand on est malade ?

Quand on a une maladie contagieuse, on peut facilement disséminer ses microbes (virus et bactéries) :



- En touchant directement une autre personne



- En éternuant ou en toussant



- Le masque chirurgical (en vente en pharmacie) permet d'éviter la diffusion « directe » des microbes.

Quand doit-on porter un masque ?

Si vous avez de la fièvre et/ou que vous toussiez ou éternuez, il est recommandé de porter un masque lorsque :



- Vous devez sortir ou entrer en contact avec des personnes, notamment fragiles



- Vous vous rendez dans un établissement de santé, de soins ou chez votre médecin

Comment mettre un masque ?



- Lavez-vous les mains avant de le mettre

METTRE EN PLACE LE MASQUE



Une fois les mains lavées, prenez le masque, le bord rigide vers le haut



Placez le masque sur votre visage et attachez-le (soit par les élastiques derrière les oreilles, soit par les lacets derrière la tête et la nuque)



Moulez le renfort rigide du haut du masque sur la racine du nez



Abaissez le bas du masque sous le menton

Changez le masque dès qu'il est mouillé



Jetez-le à la poubelle



Puis lavez-vous les mains