



CIVISME, ENVIRONNEMENT, PROPRETÉ, SANTÉ, TOURISME, TRANSPORT

Adapter son quotidien

À l'heure du déconfinement, visualisez concrètement ce qui change, ce qui est conseillé, les mesures prises pour vous aider, et ce qui est autorisé ou pas en fonction de votre lieu de résidence.

Publié le 30 mai 2020

Santé



Pour la santé de tous et parce que nous continuons d'être exposés au virus, il est important de continuer à respecter scrupuleusement les mesures barrières et les mesures de distanciation, de porter le masque le plus possible, et d'être vigilant et responsable en cas de symptômes ou de contamination.

Je dois :

- je dois respecter les mesures barrière et la distanciation physique ;
- je dois, si j'ai des symptômes évoquant le COVID-19 :
 - éviter les contacts ;
 - appeler mon médecin - la consultation peut se faire à distance ou physiquement. Mon médecin me prescrira un test virologique si cela s'avère nécessaire.
 - si je suis testé positif, je serai invité à rester chez moi confiné pendant 14 jours, ou dans un lieu mis à ma disposition ;
 - appeler le 15 si j'ai des difficultés respiratoires.

Je peux :

- je peux me rendre dans un laboratoire d'analyses sur prescription de mon médecin, et après avoir pris rendez-vous avec le laboratoire ;
- je peux donner mon sang ;

<https://www.agglo-sophiaantipolis.fr/actualites/adapter-son-quotidien-2813?>

- je peux me rendre à la maternité pour le suivi de ma grossesse ;
- je peux me rendre à l'hôpital dans le cadre du traitement de ma maladie chronique ;
- je peux acheter des masques jetables ou lavables dans les pharmacies et la grande distribution ;
- je peux confectionner moi-même mes propres masques, selon les recommandations AFNOR / ANSM ;
- je peux bénéficier d'un soutien psychologique pour mon enfant si nécessaire (vous pouvez bénéficier d'une orientation en appelant le numéro vert 0 800 130 130);
- je peux reprendre mes soins hors-COVID-19, qui doivent être facilités par tous les moyens (téléconsultations, consultation d'évaluation, reprise des soins à domicile) ;
- je peux bénéficier de masques gratuits si je suis éligible à l'AME et à la complémentaire santé solidaire.

Je ne dois pas :

- si je présente des symptômes évoquant le COVID-19 :
 - je ne dois pas me présenter spontanément aux urgences ;
 - je ne dois pas me rendre chez mon médecin sans l'avoir contacté avant.

Transports



La reprise progressive et maîtrisée des transports est indispensable pour nos activités professionnelles, scolaires et nos déplacements essentiels. Elle doit s'accompagner du respect des règles sanitaires par chacun d'entre nous. Et, pour limiter la diffusion du virus, il convient d'éviter la promiscuité dans les transports collectifs.

Je dois :

- je dois respecter les mesures barrières et la distanciation physique ;
- je dois porter le masque obligatoirement dans les transports en commun, les trains (transports inter-régionaux), les taxis, VTC et véhicules de covoiturage, les avions.

Je peux :

- je peux, si je suis cycliste :
 - bénéficier d'une subvention pour réparer/remettre en état mon vélo, jusqu'à 50 euros dans la limite de 50% du montant de la facture hors taxe, si je recours à l'un des réparateurs référencés ;
 - bénéficier d'une formation gratuite pour apprendre à circuler en sécurité, avec un moniteur expérimenté dont je peux trouver les coordonnées ici.

Je ne dois pas :

- je ne dois pas prendre les transports en commun si je ne suis pas équipé d'un masque - dans le cas contraire je peux me voir refuser l'accès au véhicule ou à la gare, et à m'exposer à une contravention ;
- je ne dois pas me déplacer à longue distance : je ne me rends pas au-delà de 100 km à vol d'oiseau. Je peux faire plus de 100 km uniquement si je ne sors pas de mon

département. Exception : si j'ai un motif impérieux, personnel ou professionnel, je peux me déplacer au-delà. Je dois remplir une déclaration et pouvoir justifier mon déplacement. Si je prends le train, la réservation est obligatoire (TGV, Intercités, TER inter-régionaux, etc.) tout comme le port du masque ;

- je ne dois pas voyager à l'extérieur de l'espace européen : les frontières sont fermées, sauf pour quelques liaisons de rapatriement de nationaux.

Ecole



Le risque de contagiosité chez les enfants et les jeunes est désormais décrit par les scientifiques comme très incertain et probablement inférieur au reste de la population. De plus, le retour en classe progressif des élèves à partir du 11 mai permet de remédier aux risques du confinement des enfants : anxiété, accidents domestiques, aggravation des inégalités scolaires, etc.

Un ensemble de règles est mis en place pour garantir la sécurité sanitaire des élèves et des enseignants.

Concrètement, votre établissement ou votre mairie vous informent des modalités pratiques de réouverture.

Je suis parent d'élève :

- je peux choisir librement d'envoyer ou non mon enfant à l'école - dans tous les cas je suis tenu à une stricte obligation d'instruction jusqu'au 4 juillet ;

Mon enfant peut suivre sa scolarité :

- soit dans son établissement scolaire dans la limite de 15 élèves par classe (10 à l'école maternelle) ;
- soit chez moi à distance (devoirs en autonomie, enseignement à distance ou décision des parents), auquel cas il peut bénéficier d'une inscription gratuite au CNED ;
- soit en étude (si les locaux scolaires le permettent) ;
- soit dans un autre lieu convenu avec les collectivités territoriales pour des activités de sport, santé, culture ou civisme.

Dans tous les cas mon enfant doit bénéficier d'un temps d'échange individuel ou collectif avec des professeurs et il doit respecter les mesures barrière et la distanciation physique.

Mon enfant va à la crèche :

- si elle est ouverte, je peux l'y emmener ;
- il ne doit pas porter de masque.

Mon enfant est en école maternelle :

- il peut y retourner (sauf à Mayotte où les écoles restent fermées) ;
- il ne doit pas porter de masque ;

- les enfants ne doivent pas se tenir par la main ;
- le lavage des mains doit être fait en priorité avec de l'eau et du savon, car les solutions hydro-alcooliques présentent un risque d'ingestion.

Mon enfant est en école élémentaire :

- il peut y retourner (sauf à Mayotte où les écoles restent fermées) ;
- il est déconseillé de lui faire porter un masque sauf en cas de symptômes ;
- les enfants ne doivent pas se tenir par la main ;
- le lavage des mains doit être fait en priorité avec de l'eau et du savon car les solutions hydro-alcooliques présentent un risque d'ingestion.

Mon enfant est collégien :

- il peut retourner au collège à partir du 18 mai - je vérifie auprès de son établissement ;
- il doit porter un masque y compris dans les cars scolaires et transports en commun. La fourniture du masque est de ma responsabilité en tant que parent.

Mon enfant est lycéen :

- une décision sera prise fin mai sur l'ouverture des établissements à partir de juin ;
- il doit porter un masque dans toutes les situations y compris dans les cars scolaires et transports en commun. Sa fourniture sera de la responsabilité des parents.

Quelle que soit sa classe, mon enfant peut :

- aller en récréation : avec peu d'élèves à chaque fois pour permettre le respect de la distanciation ; sans contact avec les autres groupes d'élèves sous la surveillance renforcée d'un/des adultes ; en se lavant les mains avant et après la récréation ;
- bénéficier de la restauration collective, organisée en vue de limiter le nombre d'élèves présents en un même temps et de respecter les mesures de distanciation physique ;
- poursuivre une activité sportive, seulement si elle permet de respecter les règles de distanciation physique pour le sport et n'entraîne pas de sur-ventilation ;
- revenir à l'internat si son retour à l'école est un impératif (scolaire ou social). Vérifier avant tout chose que son établissement offre cette possibilité.

Mon enfant, s'il présente des symptômes du COVID-19, peut :

- être pris en charge sans délai par la médecine et l'infirmerie scolaire, et être orienté vers un médecin ;
- se voir fournir un masque pédiatrique afin qu'ils ne contaminent pas les autres élèves et les encadrants, le temps de prise en charge hors de l'école.

Mon enfant ne doit pas :

- reprendre ses cours sur place s'il présente des symptômes d'infection au Covid-19.

Je suis étudiant dans l'enseignement supérieur ou professionnel :

- je peux reprendre ma formation professionnelle - je vérifie avec mon établissement et employeur ;
- je peux passer un concours d'entrée qui nécessite ma présence dans un

établissement/une école, entre le 20 juin et le 7 août, si celui-ci est maintenu - je me renseigne auprès de l'établissement ;

- je peux me rendre dans le laboratoire de recherche auquel j'appartiens, si le télétravail n'est pas possible ;
- je peux bénéficier de certains services -résidences universitaires, aide sociale, suivi sanitaire, etc.- je me renseigne auprès de l'établissement.

Travail



L'activité économique, sociale et administrative de notre pays reprend de façon progressive après huit semaines de confinement strict. Ce redémarrage de notre travail et de notre économie doit s'effectuer tout en garantissant la sécurité sanitaire des employés et en sécurisant les employeurs.

Je dois :

- je dois me maintenir en télétravail autant que possible jusque fin juin ;
- je dois respecter les règles sanitaires que met en place mon entreprise ;
 - respect des mesures barrières ;
 - utilisation de solution hydro-alcoolique pour moi-même ; lingettes ou produits désinfectants pour bureau, clavier, souris, etc. ;
 - obligation de porter le masque dans le cas où les mesures de précaution collective sont jugées insuffisantes pour assurer le respect de la distanciation physique ;
 - organisation du travail : emploi du temps/horaires décalés, espacement et respect de la distance physique, nombre de personnes par espace ou bureau, nettoyage/désinfection, respect des mesures barrières, hygiène des mains, repérage des personnes symptomatiques, etc.;
 - configuration des bureaux partagés de manière à éviter le face-à-face et permettre une distance de plus d'un mètre ;
 - organisation de la restauration collective de manière à limiter le nombre de personnes présentes en un même lieu ; possibilité de déjeuner sur le lieu de travail qui doit m'être ouverte.

Je peux :

- je peux continuer à bénéficier, en accord avec mon employeur, de l'activité partielle jusqu'au 1er juin ;
- pour certaines professions particulièrement touchées, le dispositif est maintenu au-delà du 1er juin. En savoir plus (lien avec Bercy ou Travail).

Je ne peux pas :

- je ne peux pas aller travailler si je présente des symptômes du COVID-19.

Commerces



La majorité des commerces -à l'exception des cafés, bars et restaurants- ouvrent à nouveau à partir du 11 mai ! Chaque commerçant et client est invité à suivre un certain nombre de mesures de protection sanitaire, garantes de notre santé individuelle et collective. Le port du masque est plus que recommandé, et peut conditionner votre entrée dans un magasin si le commerçant le souhaite.

Je dois :

- je dois respecter les mesures barrières et la distanciation physique de 1 mètre entre chaque personne ;
- je dois respecter les éventuelles mesures complémentaires décidées par le commerce dans lequel je me trouve : sens de circulation, restriction du nombre de personnes dans le magasin, usage de solution hydro-alcoolique ou de lavage des mains à l'eau et au savon, accès prioritaire des personnes les plus fragiles, obligation de porter le masque pour entrer dans le magasin.

Je peux :

- je peux me rendre dans les commerces, dont la majorité est à nouveau ouverte ;
- je suis invité à privilégier la livraison de courses à domicile ou le retrait en commerce de commandes réalisées à l'avance ("drive") ;
- je peux me rendre dans les marchés de plein air et halles couvertes – sauf décision contraire des préfets qui constateraient l'impossibilité de garantir le respect des mesures barrières ;
- je peux me rendre dans les centres commerciaux si les préfets décident de les maintenir ouverts. Seuls certains espaces alimentaires et autres commerces autorisés restent ouverts.

Je ne peux pas :

- je ne peux pas me rendre dans les cafés et restaurants. Une décision sera prise fin mai pour leur éventuelle réouverture début juin.