



ORGANISONS-NOUS EN TOUTE SÉCURITÉ PENDANT LE
CONFINEMENT !

RESEAU D'ENTRAIDE VILLEJEAN

PRÉSENTATION
À L'USAGE
DES HABITANTS,
DES COMMERÇANTS,
ET DES PROFESSIONNELS
DE VILLEJEAN ET BEAUREGARD





ORGANISONS-NOUS EN TOUTE SÉCURITÉ PENDANT LE
CONFINEMENT !

RESEAU D'ENTRAIDE VILLEJEAN / BEAUREGARD

Ce guide contient :

- Une présentation des acteurs du réseau et de leur démarche
- Les conseils donnés aux habitants souhaitant s'inscrire dans le réseau : la recette d'une écoute téléphonique réussie et le "protocole" pour faire les courses d'une personne en toute sécurité
- L'affiche déposée dans les commerces du quartier
- Des informations et contacts pour le quartier de Villejean
- Les liens vers les sites officiels pour télécharger les attestations de déplacements
- Les liens vers les sites officiels pour avoir plus d'infos sur le coronavirus
- Des annexes :
 - Qui peut participer aux activités hors de chez soi ?
 - Recommandations de l'Anses, sur l'alimentation, les courses et le nettoyage
 - La charte provisoire établie en raison du confinement, pour garantir un cadre sécurisé à toutes les personnes du Réseau



ORGANISONS-NOUS EN TOUTE SÉCURITÉ PENDANT LE
CONFINEMENT !

RESEAU D'ENTRAIDE VILLEJEAN / BEAUREGARD



D'où vient l'idée ?

De professionnelles du CDAS confrontées aux difficultés d'accès à des petits services techniques ou du quotidien pour les personnes isolées en situation de précarité. Le CDAS a ensuite réfléchi avec les structures du quartier: Archipel Habitat, Aiguillon Construction, NEOTOA, Espacil Habitat, DQNO, CCAS, SAAD, Maison de Quartier, le Cadran, ESS CARGO Rennes2, Secours Catholique, Centre Social.



Quel est le but ?

Répondre à ces besoins en faisant appel à la solidarité, à l'esprit d'initiative et à la créativité des habitants du quartier.



Quelle est l'organisation ?

Le Réseau n'était pas encore organisé quand le confinement a commencé. Dans l'urgence, les structures du quartier en lien avec les habitants ont proposé une organisation spécial «confinement» pour répondre aux besoins prioritaires des personnes les plus isolées :

- Mettre en lien des habitants pour des échanges téléphoniques : écoute bienveillante, prise de nouvelles, échanges d'infos, convivialité et bonne humeur
- Mettre en lien des habitants ne pouvant se déplacer et des personnes proposant de faire les courses, aller à la poste, sortir le chien
- Mettre en lien les habitants avec les professionnels du quartier pour toute demande d'infos, d'orientation dans les domaines les plus divers.



ORGANISONS-NOUS EN TOUTE SÉCURITÉ PENDANT LE
CONFINEMENT !

RESEAU D'ENTRAIDE VILLEJEAN / BEAUREGARD

Les professionnelles du Réseau d'Entraide :

- Ont un rôle de soutien des habitants qui apportent leur aide : échanges par téléphones, réunion hebdomadaire en audio et/ou vsio.
- Sont à disposition des habitants bénéficiant de cette aide, ainsi que de tous ceux qui souhaitent s'informer et échanger sur le réseau."

Quelles sont les valeurs ?



Voilà ce qu'ont exprimé les habitants investis dans le projet, lors d'une première réunion le 11 février 2020, en réponse à la question «Pour vous le réseau d'entraide, c'est quoi ?

Le réseau d'entraide c'est :

- ✓ Un réseau ouvert à tous sans condition et sans jugement
- ✓ Les mots pour le définir, ce sont : Ecoute- Rencontre- Confiance- Convivialité- Discrétion- Respect- Bienveillance et lien entre voisins

Le réseau d'entraide ce n'est pas :

- ✗ Un réseau commercial
- ✗ Tirer un profit de son aide
- ✗ Rentrer dans l'intimité des personnes
- ✗ Un annuaire de contacts
- ✗ Trop solliciter et abuser des bénévoles
- ✗ Prendre la place des professionnels
- ✗ S'imposer dans les idées, les démarches



ORGANISONS-NOUS EN TOUTE SÉCURITÉ PENDANT LE
CONFINEMENT !

RESEAU D'ENTRAIDE VILLEJEAN / BEAUREGARD

Quels sont les moyens ?



Une équipe : des habitants investis dans le projet de réseau d'entraide, des étudiants solidaires qui se sont mobilisés spontanément sur le quartier au début du confinement, des professionnels et des bénévoles des associations ESS CARGO Rennes2, Secours Catholique, et centre social Ker Yann en lien avec toutes les autres structures du quartier.

Nos téléphones et ordinateurs indispensables en période de confinement !

Des masques et du gel hydro alcoolique : matériel spécifique à la période de confinement.

**DE LA BONNE HUMEUR
ET UNE GRANDE ENVIE DE SOLIDARITE
ET DE CHALEUR HUMAINE
INDISPENSABLES A TOUS LES MOMENTS DE LA VIE DU QUARTIER !**

AFFICHE PROPOSÉE AUX HABITANTS



ORGANISONS-NOUS EN TOUTE SÉCURITÉ PENDANT LE
CONFINEMENT !

RESEAU D'ENTRAIDE VILLEJEAN / BEAUREGARD

VOUS AVEZ BESOIN :

- D'UNE **ECOUTE TELEPHONIQUE** OU VISIO
- D'AIDE POUR LA REALISATION D'ACHATS DE
PREMIERE NECESSITE

DES BÉNÉVOLES, DES COLLECTIFS ET DES PROFESSIONNELS SONT
A VOTRE SERVICE !

CONTACTEZ-NOUS :

06 84 27 16 14

mariehelene.negri@assoarcs.com

Restons confiné·e·s mais pas isolé·e·s !



VOUS SOUHAITEZ APPORTER VOTRE AIDE, CONTACTEZ-NOUS ET
PARLEZ-EN AUTOUR DE VOUS !



ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE

Comment cela se passe ?

Ingrédients

- Patience
- Bienveillance
- Écoute
- Prévoir un temps spécial pour cet appel

Ce qu'il faut éviter

- Le jugement
- Quand il s'agit d'écouter ce que vit la personne et de l'aider à poser des choix pour sa vie : il n'y a rien à chercher, rien à trouver, simplement à être là.
- De parler à la place de la personne
- De dire vous devez/ il faut que

Comment faire ?

S'INSTALLER CONFORTABLEMENT

Installez-vous là où vous êtes à l'aise, Prévoyez éventuellement un verre d'eau et sentez vous disponible pour appeler

APPELER LA PERSONNE

SI LA PERSONNE NE RÉPOND PAS

Laissez-lui un message en vous présentant, en expliquant votre démarche et donnant votre contact :

Je suis ????. J'ai eu vos coordonnées par l'intermédiaire du Réseau d'entraide de Villejean. Je vous appelle car pour moi, c'est important de prendre soin les uns des autres face à l'épidémie et de pouvoir discuter un peu ». Vous pouvez me rappeler au Bonne journée à vous.

SI LA PERSONNE RÉPOND

- Commencez par vous présenter : Je suis ????. J'ai eu vos coordonnées par l'intermédiaire du Réseau d'entraide de Villejean. Je vous appelle car pour moi, c'est important de prendre soin les uns des autres face à l'épidémie et de pouvoir discuter un peu ».
- Puis intéressez-vous à la personne en posant quelques questions : Comment allez-vous ? Comment se passe le confinement ? / Est-ce que vous vivez seule ? / Recevez-vous des appels ? Vous avez fait quoi aujourd'hui ? / Vous faites vos courses ? / Regardez-vous la télé ? Qu'est ce que vous aimez comme émissions ? Écoutez vous la radio / Lisez-vous / Faites-vous des mots fléchés/croisés ? / Parlez de la météo

Si vous avez des questions vous pouvez joindre :

Marie-Hélène au 06 47 88 81 90 ou Nolwen : esscargo@univ-rennes2.fr



ACHAT DE PREMIÈRE NÉCESSITÉ

Comment cela se passe ?

Certaines personnes du quartier sont vulnérables et ne peuvent se déplacer pour faire leur course, promener leurs animaux, chercher leurs médicaments... Ce "protocole" a pour objectif de permettre la solidarité entre les habitants en répondant le mieux possible aux questions que cela pose et d'assurer la santé de tous !

1 – LE PREMIER ÉCHANGE :

Par téléphone les habitants volontaires et les habitants ayant un besoin peuvent être mis en relation, pour faire connaissance et échanger sur le type de demande.

Si le besoin est relatif aux courses, plusieurs possibilités :

- **Si la personne a un accès internet :** lui dire qu'il y a la possibilité de faire une commande via ce canal, en payant directement en ligne. La personne volontaire aura uniquement à récupérer les courses au Drive.
- **Si la personne n'a pas accès à internet :**
 - Lui demander si les courses sont urgentes ou/et pour quel jour de la semaine en a-t-elle besoin ;
 - Lui demander de faire une liste de course et de la transmettre par message ou appel ;
 - Lui demander de réfléchir au mode de paiement qu'elle va transmettre à la personne solidaire ;
 - Lui demander si elle a un caddie ou des cabas/sacs.

2 – LES MOYENS DE PAIEMENT :

A part le Drive qui permet de payer directement en ligne, les autres moyens de paiement sont :

Les moyens à privilégier :

- Les tickets restaurants (seulement 2 chèques peuvent être donnés par passage en caisse, la monnaie n'est pas rendue),
- Les chèques services (il est possible d'en donner autant que l'on souhaite, mais la monnaie n'est pas rendue),
- Les cartes cadeaux, possible de les acheter par internet directement, il vous suffira de donner la carte à l'habitant qui se porte volontaire pour faire vos courses
- Le liquide (qui n'est accepté dans toutes les surfaces), **accepté au Carrefour Market de la dalle Kennedy,**

Autres moyens de paiement :

- La carte bleue : uniquement en utilisant le paiement sans contact.
- Le chèque, qui doit être signé, il est nécessaire de donner la carte d'identité de la personne à qui appartient le chèque.



ACHAT DE PREMIÈRE NÉCESSITÉ

Comment cela se passe ?

Les habitants ayant un besoin :

Quand vous donnez le moyen de paiement ; le mettre dans une enveloppe, une pochette signée en indiquant la date, la somme donnée et la signer. Bien vous laver les mains avant de le donner à la personne qui va faire vos courses.

Les habitants volontaires pour venir en aide :

Au retour des courses, indiquer sur l'enveloppe, la pochette donnée par l'habitant : la somme restante + sa signature + mettre le ticket de caisse dans l'enveloppe. Bien vous laver les mains avant de donner les courses à la personne ou utiliser du gel hydroalcoolique.

Nous devons retrouver cet esprit d'entraide entre habitants en retrouvant la confiance en l'autre.

3 – LA PROTECTION DES PERSONNES :

Les habitants volontaires pour venir en aide :

- Ne doivent pas être en état de santé considéré « à risque » ou être confiné avec des personnes considérées « à risque ». (Annexe 1 voir le texte "Qui peut participer aux activités hors de chez soi ?" liste établie par le Haut Comité de Santé)
- Quand vous venez récupérer le moyen de paiement auprès de l'habitant utiliser avant du gel hydroalcoolique.
- Porter un masque, l'usage des gants n'est pas recommandé, utiliser de la mauvaise manière il a au contraire un effet de propagation du virus. Mais le lavage des mains avant et après les courses, ne pas se toucher le nez et la bouche et tousser dans votre coude sont les gestes barrières conseillés par les autorités.
- Le gel hydro alcoolique peut être amené lors des courses pour l'utiliser en cas de situation à risque (un contact qui pose problème par exemple). Quand on est dehors, on ne peut pas se laver les mains et on peut être amené à avoir des contacts imprévus.
- **Lire la partie «Informations sur les masques en tissu», cette dernière peut être amenée à changer selon les recommandations de l'Etat.**
- **Des mesures exceptionnelles pour le Réseau d'Entraide, dans le cadre du confinement :**
Pour prémunir les habitants volontaires et les habitants ayant un besoin, nous demandons aux volontaires et aux personnes demandant une aide, d'approuver une charte que vous trouverez en annexe 3. Pour attester ce document, il suffit de nous faire un retour sur la conversation Whatsapp «Réseau d'entraide à Villejean» avec la mention "j'ai lu et je m'engage".
Pour les habitants demandant une aide, nous sollicitons les volontaires pour prendre en photographie la charte signée et nous la transmettre par whatsapp également.



ACHAT DE PREMIÈRE NÉCESSITÉ

Comment cela se passe ?

INFORMATIONS SUR LES MASQUES EN TISSU, REGLES D'UTILISATION :

- Ce n'est pas un dispositif médical, mais une protection de base qui ne remplace en aucun cas gestes barrières préconisés par le Ministère de la Santé et ne saurait dispenser des règles de confinement.
- Ils servent surtout à protéger les autres, le coronavirus se propageant par gouttelettes, et à limiter la contagion main/bouche.

Mise en place

1. Se laver les mains
2. Positionner l'éventuel filtre,
3. Porter le masques 3 à 4 heures, en changer dès qu'il est humide

Retrait

1. Se laver les mains
2. Retirer le masque par les cordons/élastiques
3. Le placer dans un contenant fermé (sac congelation, sac plastique)
4. Se laver les mains

Lavage

1. Vider le sac dans le machine sans toucher le masque
2. Se laver les mains
3. Lancer la machine à 60°C ou + 30 min. minimum

> **Ne laissez pas pendre le masque autour de votre cou.**

> **Ne pas le mettre et le retirer successivement**

> **Utiliser les élastiques/ cordons afin que vos mains restent loin de votre visage.**

> **Si le masque n'est pas en 100% coton, ne pas le laver à 90°C.**

> **Il est recommandé un séchage complet du masques 2h après le lavage.**

4 – INFORMATIONS DURANT LES COURSES :

- Privilégier l'utilisation des caddies pour ne pas avoir à porter les sacs de courses à deux et pour pouvoir garder une distance de 1m50 entre vous. Cela permet d'éviter que vous soyez côte à côte pour limiter la propagation du virus mais aussi pour éviter les contrôles des forces de l'ordre. Pendant les courses dispatcher vous également dans le magasin.
- Les personnes aidantes doivent être munies d'une « attestation de déplacement dérogatoire », ils cochent la case « assistance à personnes vulnérables », disponible ci-dessous en Français, pour les personnes ayant des difficultés de lecture et en plusieurs langues (Arménien, Arabe, Russe et Turques). = à retrouver dans la partie intitulée "7- SE DÉPLACER EN SÉCURITÉ"
- Si vous souhaitez faire des courses pour diverses personnes, privilégier le regroupement des courses dans la même journée = 1 sortie par jour, où dispatcher vos déplacements sur deux jours.
- Faire les courses dans les commerces du quartier (= les plus proches de chez vous). Si la personne refuse et exige un commerce nécessitant d'utiliser un moyen de transport, vous refusez et vous proposez à la personne de contacter Marie-Armelle ou Marie-Hélène.
- S'il y a un problème lors d'un contrôle des forces de l'ordre, contacter Marie-Armelle ou Marie-Hélène.



ACHAT DE PREMIÈRE NÉCESSITÉ

Comment cela se passe ?

5 – MODALITES DE REDISTRIBUTION AUX PERSONNES :

- Déposer les courses devant la porte de l'habitant, en gardant toujours une distance de 1m50 au minimum. : Parler en gardant le masque
- Informations à transmettre aux habitants :
 - Suivre les recommandations de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (l'Anses)
 - Donner aux habitants l'annexe 2 intitulé "Recommandations de l'Anses, sur l'Alimentation, les courses, et le nettoyage"
 - Laissez vos courses quelques heures (au min 3h, sans les toucher) sauf les produits qui doivent être mis au congélateur, et ceux à ranger au réfrigérateur rapidement (ex : le jambon, la viande et les produits laitiers...)
 - Enlever les emballages avant de ranger vos courses : la durée de vie du virus est d'environ 24h sur le carton et papier et jusqu'à 3 jours sur le plastique et l'acier.
 - Laver vos fruits et légumes à l'eau et/ou en enlevez la peau avant de les manger.
 - Nettoyer le dessus des emballages pour retirer toute la poussière ou saleté.

Pour tout service rendu (course, promenade des animaux...), respecter les mesures de sécurité et d'hygiène !

6 – INFORMATIONS UTILES :

Vous pouvez être amené à échanger avec des personnes dans des situations différentes :

- Des personnes vulnérables qui n'ont pas les moyens pour l'achat de leurs courses et qui ne peuvent pas sortir (transmettre l'information aux membres du réseau d'entraide, les professionnels sont présents pour répondre aux situations plus complexes)
- Des personnes vulnérables qui ont les moyens pour l'achat de leurs courses mais qui ne peuvent pas sortir (se référer au protocole au-dessus)
- Des personnes qui peuvent sortir mais qui n'ont pas les moyens de financer leurs courses (transmettre l'information aux membres du réseau d'entraide, les professionnels sont présents pour répondre aux situations plus complexes)

Centre social : mariehelene.negri@assoarcs.com - 06 47 88 81 90

Secours Catholique : mariearmelle.bouvet@secours-catholique.org - 06 84 27 16 14

ESS CARGO Rennes 2 : nolwen.alzas@univ-rennes2.fr

Association 3 Regards Léo Lagrange : antonio.lopez@3regards.com



ACHAT DE PREMIÈRE NÉCESSITÉ

Comment cela se passe ?

Important : face à certaines situations, il est complexe d'avoir une réponse à apporter aux habitants. Vous n'êtes pas seul(e) ! Différentes structures professionnelles se mobilisent pour des soutiens psychologiques, l'accompagnement à la scolarité... : nous transmettre les informations par mail et/ou téléphone, **toujours en lui demandant en amont son accord !!**

Si à titre informatif vous souhaitez avoir plus de renseignements sur les dispositifs en place, vous pouvez nous demander le document "Plus d'informations sur les structures"

Le CDAS de Villejean : Il n'y a plus d'accueil en physique, mais une permanence est mise en place pour les urgences alimentaires, la protection de l'enfance, les détresses psychologiques, pour les secours d'urgence familles et personnes isolées en évaluation téléphonique, pour l'absence logement et hébergement.

Numéro du standard : 02 99 78 00 78

Le CCAS : Pour toutes questions concernant le CCAS : 02 23 62 20 50, de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30.

Des associations se mobilisent et vous proposent de les contacter, vous pouvez poser vos questions, demandes en ligne : <https://rennescovidsolidarite.info/contact/>

7 – SE DEPLACER EN SECURITE :

Il est nécessaire d'avoir une attestation de déplacement dérogatoire, l'attestation de déplacement dérogatoire est également disponible dans les langues suivantes :

Lien vers le site du gouvernement avec l'attestation de déplacement dérogatoire et le justificatif de déplacement professionnel : <https://www.interieur.gouv.fr/Actualites/L-actu-du-Ministere/Attestation-de-deplacement-et-de-voyage>

Attestation simplifiée : <https://www.gouvernement.fr/sites/default/files/contenu/piece-jointe/2020/03/attestation-deplacement-falc.pdf>

Attestation de déplacement en Arabe : http://www.irdsu.net/wp-content/uploads/2020/03/COVID19-200323-Arabe_Attestation-de-de%CC%81placement-de%CC%81rogatoire.pdf

Attestation de déplacement en Arménien : http://www.irdsu.net/wp-content/uploads/2020/03/COVID19-200323-Arme%CC%81nien_Attestation-de-de%CC%81placement-de%CC%81rogatoire.pdf



ACHAT DE PREMIÈRE NÉCESSITÉ

Comment cela se passe ?

Attestation de déplacement en Russe : http://www.irdsu.net/wp-content/uploads/2020/03/CO-VID19-200323-Russe_Attestation-de-de%CC%81placement-de%CC%81rogatoire-1.pdf

Attestation de déplacement en Turc : http://www.irdsu.net/wp-content/uploads/2020/03/CO-VID19-200323-Turc_Attestation-de-de%CC%81placement-de%CC%81rogatoire-1-1.pdf

D'autres langues disponibles sur : <http://www.traducmed.fr/>

8 – PLUS D'INFORMATIONS SUR LE CORONAVIRUS :

Site du gouvernement pour plus d'informations : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

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

Si vous avez des symptômes ou si vous connaissez une personne qui a des symptômes (toux, fièvre) qui font penser au COVID-19, voici les consignes à respecter : je reste à domicile, j'évite les contacts, j'appelle un médecin avant de me rendre à son cabinet 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 (15) ou j'envoie un message au numéro d'urgence pour les sourds et malentendants (114).

ANNEXE

Annexe 1 : Qui peut participer aux activités hors de chez soi ?

En application des recommandations gouvernementales, ne peuvent participer aux activités les mettant physiquement en lien avec des personnes, et ce jusqu'à nouvel ordre, tous ceux qui présentent les facteurs de risques suivants ou vivant avec des personnes présentant les mêmes risques (liste établie par le Haut Comité de Santé) :

- Les personnes âgées de 70 ans et plus ;
- Les patients aux antécédents cardiovasculaires : hypertension artérielle compliquée, antécédents d'accident vasculaire cérébral ou de coronaropathie, chirurgie cardiaque, insuffisance cardiaque stade NYHA III ou IV ;
- Les diabétiques insulino-dépendants non équilibrés ou présentant des complications secondaires à leur pathologie ;
- Les personnes présentant une pathologie chronique respiratoire susceptible de décompenser lors d'une infection virale ;
- Les patients présentant une insuffisance rénale chronique dialysée ;
- Les malades atteints de cancer sous traitement ;
- Les personnes avec une immunodépression congénitale ou acquise :
 - médicamenteuse : chimiothérapie anticancéreuse, immunosuppresseur, biothérapie et/ou une corticothérapie à dose immunosuppressive,
 - infection à VIH non contrôlé ou avec des CD4 <200/mm³,
 - consécutive à une greffe d'organe solide ou de cellules souches hématopoïétiques,
 - liée à une hémopathie maligne en cours de traitement.
- Les malades atteints de cirrhose au stade B ou C de la classification de Child-Pugh ;
- Les personnes présentant une obésité morbide (indice de masse corporelle > 40 kg/m²)
- Les femmes enceintes à partir du troisième trimestre de la grossesse.

ANNEXE

Annexe 2 : Recommandations de l'Anses, sur l'Alimentation, les courses, et le nettoyage

Quelles précautions prendre après avoir fait ses courses ? Faut-il cuire ses aliments pour détruire le virus ? Peut-on manger ses fruits et légumes crus tels quels ? **L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail**, a examiné, sur la base des données scientifiques disponibles, les possibilités de transmission de la maladie Covid-19 par les aliments. Voici ses réponses aux questions les plus fréquentes.

Les animaux d'élevage peuvent-ils tomber malade et nous contaminer ?

Il n'existe aucune preuve que les animaux d'élevage et les aliments qui en sont issus jouent un rôle dans la propagation du virus à l'origine du Covid-19. L'éventuelle transmission par un aliment ne peut donc être due qu'à la contamination de cet aliment par un malade ou une personne infectée par le virus, en le manipulant avec des mains souillées, ou en l'exposant à des gouttelettes infectieuses lors de toux et d'éternuements.

Manger un aliment contaminé peut-il nous rendre malade ?

Aujourd'hui, aucune donnée scientifique ne laisse penser que le virus peut nous contaminer par voie digestive. Toutefois la possibilité d'infecter les voies respiratoires lors de la mastication d'un aliment contaminé ne peut pas être totalement exclue. Si vous êtes malade, vous devez absolument éviter de manipuler des aliments et de cuisiner pour les autres.

Comment supprimer le virus sur les fruits et légumes ?

Après un achat, avant de les consommer ou de les cuisiner, il faut bien laver ses fruits et légumes. L'eau claire suffit, n'utilisez surtout pas de désinfectant ou de détergent comme l'eau de javel, vous risqueriez une intoxication s'il était mal rincé. L'utilisation du vinaigre blanc pour rincer ses fruits et légumes n'est pas nécessaire. Après lavage à l'eau claire, essuyer les aliments avec un essuie-tout à usage unique aide à éliminer d'éventuelles particules virales. Ces gestes sont particulièrement importants lorsque les fruits et légumes sont mangés crus.

Peut-on manger ses fruits et légumes crus tels quels ? Faut-il les cuire ?

Comme cela a été dit dans la question précédente, il est important de laver ses fruits et légumes à l'eau claire. Vous pouvez également les peler comme pour les pommes ou les poires.

Pour les légumes, il faut savoir qu'il suffit d'une cuisson à 63°C - c'est-à-dire à feu moyen - pendant 4 minutes pour détruire le virus potentiellement présent. Rien ne sert de « sur-cuire » ses aliments donc, sauf si la recette ou vos goûts personnels l'exigent... ! Pour les crus, un lavage à l'eau claire suffit à diminuer le risque de transmission par contamination croisée – à savoir risque de transmission du virus par les mains.

Suite annexe 2 : Recommandations de l'Anses, sur l'Alimentation, les courses, et le nettoyage

Ces règles d'hygiène concernent également les emballages ?

Les emballages peuvent avoir été contaminés par des mains souillées. Même si le virus causant la maladie ne peut survivre plus de 3 heures à l'air libre, nettoyer ses emballages reste cependant une précaution supplémentaire. Il faut les nettoyer avec un chiffon ou un essuie-tout à usage unique humide. Ce n'est pas nécessaire d'utiliser de l'eau de javel. Pour les aliments qui se conservent au réfrigérateur, dès lors que cela est possible, il faut retirer les emballages avant de les ranger. Bien entendu, il faut se laver les mains soigneusement avant et après la manipulation de ces emballages.

Le vinaigre blanc est-il efficace pour nettoyer les emballages ?

Il est efficace pour tuer les bactéries mais probablement moins pour les virus. Les études ont montré que pour se débarrasser de virus plus résistants, le vinaigre blanc était inefficace.

Quelles précautions prendre en rentrant de mes courses ?

Il faut tout d'abord se laver les mains. On peut laisser reposer ses courses trois heures après les avoir ramenées à la maison lorsqu'il ne s'agit pas de produits frais, puisque le virus causant la maladie ne peut survivre plus de 3 heures à l'air libre. Pour les emballages des produits qui doivent aller au réfrigérateur, comme le lait ou les yaourts, il faut retirer le suremballage et nettoyer les produits avec un papier essuie-tout humide avant de les ranger. Pensez à vous laver les mains à nouveau juste après.

Faut-il chauffer son pain ?

Le pain est cuit à haute température lors de sa préparation, ce qui élimine toute trace de virus. Les boulangers comme les autres professions de l'alimentation sont fortement sensibilisés aux règles d'hygiène (lavage de main régulier et/ou port de gants pour servir, utilisation d'un sac pour ranger le pain...). Dans ces conditions, le risque de transmission du virus est négligeable, il n'est donc pas nécessaire de faire chauffer son pain.

Si vous êtes malade, vous devez absolument éviter de manipuler le pain.

Peut-on contracter le Covid-19 au contact de surfaces contaminées ?

Certaines études réalisées dans des conditions expérimentales démontrent que le virus peut rester plus ou moins actif sur des surfaces inertes. Donc le risque de toucher le virus en manipulant des objets ayant été contaminés n'est théoriquement pas exclu, mais il est faible. C'est pour cela qu'il est important de respecter les règles suivantes : ne pas se toucher le visage durant ses achats, se laver les mains lorsque l'on rentre chez soi et essuyer les emballages avec un essuie-tout humide.

Comment nettoyer des surfaces potentiellement contaminées ?

Afin de nettoyer des surfaces potentiellement contaminées, il faut utiliser des produits ménagers permettant d'effacer toute trace du virus. Vous pouvez utiliser par exemple l'alcool à 70°C qui est très efficace, pour désinfecter les poignées de porte, les claviers d'ordinateur ou de tablette. Si vous utilisez de l'eau de javel, utiliser ce produit avec précaution car il est fortement oxydant et caustique pour la peau, les muqueuses et les matériaux.

Le téléphone, en contact direct avec les mains et le visage, peut donc être un vecteur important de transmission du virus. Vous pouvez utiliser des lingettes désinfectantes ou de l'essuie-tout imbibé d'alcool ménager pour désinfecter l'écran du smartphone.

La charte provisoire établie en raison du confinement, pour garantir un cadre sécurisé à toutes les personnes du Réseau

Le réseau d'entraide réunit des habitants et des professionnels du quartier attachés au respect et à la dignité de tous, en faisant appel à la solidarité, à l'esprit d'initiative et à la créativité des habitants du quartier.

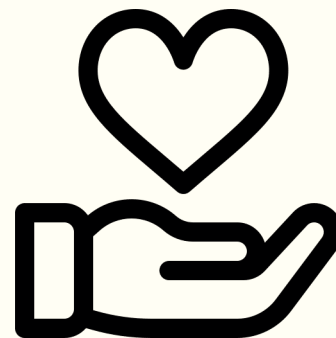


1. Confiance entre les habitants en lien dans le Réseau

Le réseau est constitué d'habitants et d'étudiants résidants à Villejean. Ils s'engagent à respecter la confidentialité, la dignité et l'intimité de chacun.e.

2. Gratuité et solidarité

L'action des habitants du Réseau est proposée de manière gratuite pour tout.e.s. Elle est indissociable des valeurs de solidarité et de désintéressement.



3. CONVIVIALITÉ

Le Réseau est un espace d'entraide. La confiance et la bienveillance doivent être au RDV entre les personnes.

Chacun.e doit faire preuve de politesse envers toutes les autres personnes.

4. ESPRIT D'ÉQUIPE

Même à distance, en raison du confinement, les personnes du Réseau, citoyens et professionnels, doivent coopérer dans un esprit de compréhension mutuelle et de complémentarité. La participation de tous au réseau est possible dans la mesure où l'implication est sérieuse et les engagements et responsabilités sont respectés.

