

Le déconfinement



Qu'est-ce que le déconfinement ?

Le 11 mai 2020, c'est le déconfinement.
Le déconfinement, c'est la sortie du confinement.
Je peux sortir de chez moi.



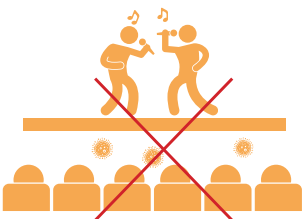
Chaque citoyen peut sortir librement,
tout en respectant les bons gestes.
Je peux de nouveau sortir dehors quand je le souhaite,
aller dans ma structure, faire des courses,
aller à l'école, aller au travail.
Je n'ai plus besoin de remplir une attestation.



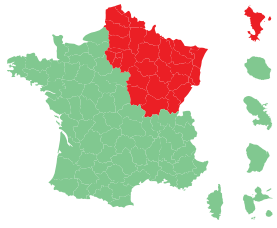
Je peux aussi voir ma famille, ou mes amis
mais en petit groupe.



Attention, le virus est toujours présent.
Grâce au confinement le virus a beaucoup diminué,
mais certaines personnes peuvent encore tomber malade
à cause de ce virus.
Il n'existe pas pour le moment de vaccin.



Comme le virus se propage toujours,
les lieux qui rassemblent beaucoup de personnes
restent fermés.
Par exemple, les restaurants, les cinémas, et les théâtres
vont rouvrir plus tard.



L'épidémie du coronavirus n'est pas aussi importante partout en France.

Il y a des zones vertes et des zones rouges. Dans les zones vertes, il y a moins de problèmes avec le coronavirus.

Les personnes dans les zones vertes pourront plus facilement sortir de chez eux. Les parcs sont ouverts dans les zones vertes.

Pour les personnes en situation de handicap, il n'y a pas de confinement spécifique.

Je choisis, si je me déconfiner ou pas



C'est moi qui décide si je souhaite me déconfiner. Pour pouvoir choisir, les professionnels m'expliquent ce que ça veut dire.

Ils me proposent des outils adaptés à ma situation de handicap pour prendre ma décision.



Je peux poser toutes les questions que je souhaite, les professionnels sont là pour m'écouter et me répondre. Si je reste confiné, je reste chez moi la plupart du temps.

Si je me déconfiner, je sors en me protégeant et en protégeant les autres.

Je reste confiné

Si je suis fragile, c'est mieux de rester confiné



- ➔ Si j'ai une maladie : cancer, diabète, obésité, maladie respiratoire, maladies du cœur, des poumons, des reins, du foie, ...
- ➔ Si je suis âgé, c'est-à-dire que j'ai plus de 65 ans
- ➔ Si je suis enceinte



Si j'ai des symptômes, je reste confiné :

- ➔ Fièvre
- ➔ Toux
- ➔ Difficultés respiratoires
- ➔ Courbatures
- ➔ Perte de goût et de l'odorat
- ➔ Mal de gorge
- ➔ Diarrhée
- ➔ Fatigue inhabituelle



Je me déconfiner

Je peux reprendre mes activités, mais je me protège et je protège les autres. Pour notre santé à tous, je dois m'approprier les bons gestes :



Je me lave les mains très régulièrement avec du savon



j'utilise une solution hydroalcoolique



Je tousse et j'éternue dans mon coude



Je me mouche dans un mouchoir et je le jette



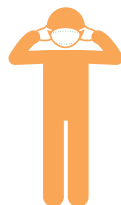
Je ne me touche pas le visage



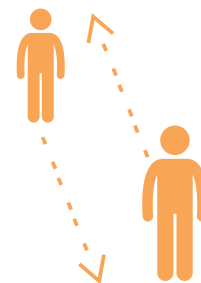
Je ne serre pas la main et Je n'embrasse pas les autres



Je reste à 1 mètre des autres, c'est ce qu'on appelle la distanciation sociale



Je porte un masque, en suivant les consignes



Si je travaille, je respecte le protocole de mon établissement : affiches, consignes, marquage au sol ..

Pourquoi je me déconfiner ?



➔ Je peux revoir mes amis, mes collègues, mes camarades, ma famille.



➔ Je peux exprimer mes peurs aux professionnels de ma structure.

➔ Je retrouve une certaine liberté d'aller et venir où je le souhaite.



➔ Je peux travailler de nouveau et participer au fonctionnement de mon pays.

➔ Je peux faire de nouvelles activités et je ne m'ennuierai plus.



➔ Je peux prendre du plaisir à rentrer chez moi, et retrouver mes espaces de vie.

Je peux me déconfiner progressivement.



Et si j'ai peur ?

C'est normal d'avoir peur.
Le virus est encore mal connu,
et les scientifiques du monde
n'ont pas encore trouvé le vaccin.

Certaines personnes tombent malade à cause de ce virus,
mais il y a plus de personnes qui guérissent du virus,
que de personnes qui en meurent.



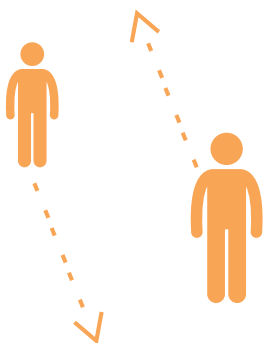
J'ai peur de sortir de chez moi,
et d'attraper le coronavirus.
Pour diminuer ma peur, il faut en connaître les raisons
et trouver des solutions.
Je peux en parler avec mon entourage.

Quelques réponses qui peuvent me rassurer



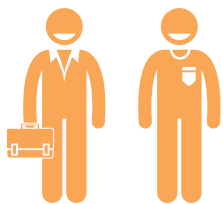
Gestes barrières

Dans ma structure, dans la rue et dans les transports
en commun,
tout le monde applique les gestes pour se protéger
et protéger les autres.
Si je ne les connais pas, je dois les apprendre.
C'est normal de parfois les oublier,
mais au fur et à mesure tout le monde va les apprendre.
Les gestes doivent être automatiques pour chacun.



Installation des locaux

Dans ma structure tout est mis en place pour ma sécurité.
Les personnes qui viennent dans ma structure
n'ont pas de symptômes.
Les installations permettent de ne pas se transmettre le virus
entre nous.
Par exemple, il y a un sens pour circuler
pour éviter de se croiser,
il y a des affiches pour expliquer comment porter le masque,
une affiche pour savoir comment se laver les mains.



Nouvelles habitudes

J'étais habitué à être chez moi.
J'étais dans un environnement où je me sentais protégé,
Je me sentais comme dans un cocon
protégé des agressions du monde extérieur.
Le changement est un peu brutal.
C'est difficile au début de se confronter aux situations :
aller au travail, revoir mes amis, aller dans ma structure.
Je ne dois pas éviter ces situations.
Je vais me réhabituer progressivement,
et je n'aurai plus peur.



Port du masque

Je croise des personnes qui portent un masque.
Une partie du visage de ces personnes est cachée.
Je ne vois pas les expressions du visage,
et j'ai plus de difficultés pour les comprendre.
Le masque est là pour que je n'attrape pas
et que je ne transmette pas le virus.
Je vais aussi m'habituer.
Je peux aussi regarder les yeux ou les mouvements
des personnes.
Ces éléments montrent aussi les émotions.



Changement positif

La vie ne sera pas complètement comme avant.
Après cette crise sanitaire, il y a aura quelques changements.
Il faut que j'accepte ces changements.
Ces changements peuvent être positifs pour moi.
Ils peuvent m'amener vers de nouveaux projets
ou une autre manière de voir la vie que je souhaite vivre.

