

Pour réduire la circulation du virus : je limite les contacts et j'applique scrupuleusement les gestes barrières

Pour chacun de mes déplacements, je me munis d'une attestation



travail

Je peux continuer à travailler,
grâce au télétravail

Si le télétravail n'est pas possible :

je peux me rendre au travail en utilisant les transports en commun ou par mes moyens personnels, muni d'une attestation et d'une carte d'identité ; mon employeur est tenu d'adapter mes conditions de travail pour assurer ma sécurité.

En revanche :

Je ne dois pas faire de réunion inutile ; j'organise mes réunions par visioconférence ou conférence téléphonique.

vie quotidienne



Je dois sortir seul
sauf si je dois accompagner une personne âgée ou une personne en situation de handicap

Je reste chez moi, mais :

Je peux faire mes courses en respectant les gestes barrières et une distance d'1 mètre avec les gens qui m'entourent ; je peux aller à la banque ; je peux faire le plein de mon véhicule ; je peux me faire livrer mes repas et mes courses à mon domicile ; je peux aller à la pharmacie ; je peux effectuer une sortie indispensable à l'équilibre de mon enfant ; je peux déposer mes enfants en garde si je suis un personnel soignant ; je peux promener mon chien ; je peux pratiquer une activité physique **individuelle** en extérieur à proximité de mon domicile.

En revanche :

Je ne dois pas sortir si je suis malade ; je ne dois pas sortir si mon conjoint ou mes enfants sont malades ; je ne dois pas rendre visite à ma famille et à mes amis ; je ne dois pas me déplacer ou utiliser un véhicule sans raison ; je ne fais pas de sport en salle.



santé

Je dois respecter les règles

Si mon état de santé le justifie :

Je peux me rendre dans un laboratoire d'analyses après accord de celui-ci ; je peux me rendre chez mon médecin après l'avoir contacté, tout en favorisant la téléconsultation dès que possible ; je peux donner mon sang ; 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 ; j'ai des symptômes, évoquant le Covid-19, j'évite les contacts et j'appelle mon médecin ; si j'ai des difficultés respiratoires, j'appelle le 15.

En revanche :

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.



lien social

je prends des nouvelles de mes proches

Je reste chez moi, mais :

Je peux créer une boucle d'entraide avec mes voisins ; je peux sortir dans mon jardin, sur mon balcon ou ma terrasse ; je peux téléphoner ou écrire à mes proches ; je peux rester dans un hôtel ou une cité U sans y manger sauf dans ma chambre.

En revanche :

Je ne dois pas rendre visite à mes voisins, je ne dois pas organiser ni me rendre à une réunion amicale ou familiale, ou pique-niquer.



voyages

Je suis un ressortissant français à l'étranger

Si nécessaire :

Je peux rentrer en France, en contactant mon ambassade au besoin.

En revanche :

Je ne fais aucun déplacement pour les loisirs ou pendant mes congés.