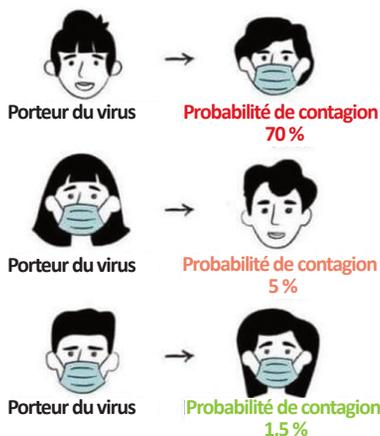


dé
confi
nement
J+3

3^{ème} jour de déconfinement

l'épidémie ne passera **toujours pas** par nous

L'importance
du **port du masque**
dans la
transmission du COVID 19



#sortons masqués

INFO

Afin d'éviter les risques de rassemblements trop importants les équipements de sports et de loisirs restent fermés jusqu'à nouvel ordre

C'est le cas du Complexe de sports et de loisirs du Grand Pavois, du Stade municipal Pierre Bechini, du Complexe sportif Henri Fasano, des six terrains de tennis (Caillols, Grand Pavois et Castors-Isabella), du Boulodrome municipal Francine et Charles Roure, des Cinq polysports (Grand Pavois, Arlésienne, Peyrards, Castors-Isabella, Gavotte-Peyret), du Dojo et du Jardin public du centre.

Par contre, l'accès aux massifs forestiers est à nouveau ouvert pour les piétons et les cyclistes (les deux parkings des chasseurs des Peyrards et du Vallon d'Ol et leur voie d'accès restent fermés).

Septèmes Des masques pour les plus vulnérables



Après les seniors de plus de 65 ans, la ville est en train de doter de masques "solidaires" les Septémois.es dits "à risque" (liste des pathologies définis par le Haut Conseil de la Santé Publique), en lien avec les infirmières libérales.

Si vous êtes "personne à risque",

en ALD, concernés par une des 11 pathologies listées par le Haut Conseil de la Santé Publique, mais n'êtes pas suivi par un ou une infirmière,

Vous pouvez obtenir un masque

en vous inscrivant auprès du CCAS :

04 91 96 31 11

ou sur le site de la ville pour fixer un rendez-vous entre 14h et 16 h

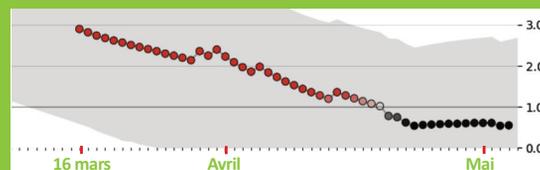
du lundi au vendredi afin de venir le récupérer. muni d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile.

Ne brisez pas le lien avec vos médecins hospitaliers et vos médecins de ville. Reprenez contact avec votre médecin.



l'enjeu du déconfinement

Conserver le R zéro en dessous de 1



Au 16 mars : 1 porteur du Covid 19 pouvait contaminer 3 personnes
R zéro à 3 : l'épidémie s'envole !

Au 4 mai : 1 porteur du Covid 19 ne contaminait plus que 0,5 personne
R zéro à 0,5 l'épidémie est sous contrôle

R zéro : taux de reproduction du virus

Maintenir le R zéro en dessous de 1 et lui permettre de baisser progressivement sont les conditions indispensables pour que nous puissions retrouver une vie normale au quotidien et dans l'immédiat d'éviter une deuxième vague favorisée par la multiplication des contacts et le brassage de population et donc un nouveau confinement.

En l'absence de traitements stabilisés, même si des dizaines d'équipes y travaillent, en l'absence de certitudes sur le génie du virus, sur sa saisonnalité, sur la qualité et la durée de l'immunité lorsqu'on l'a contracté, sur ses éventuelles mutations et en l'absence de perspective rapide d'un vaccin même si plus de 130 équipes de recherche y travaillent dans le monde, que faire ?

Tester bien sûr pour isoler et remonter les chaînes de transmission.

Surveiller et traiter une maladie bénigne - voire asymptomatique - dans 85% des cas.

Mais avant tout casser les chaînes de transmission en additionnant les moyens : mise en place de cloisons de protection dans les lieux recevant du public, distance physique adaptée à la situation (de 1m à 10 m pour les coureurs à pied), port de masques grand public dans les transports en commun, les commerces,... port de masques adaptés par les professionnels, de visières dans certains cas en complément au masque, ...

En attendant des données scientifiques partagées par toutes et tous, il nous faut poursuivre l'apprentissage de la culture de la distanciation physique, si peu habituelle pour nous. Vaincre l'épidémie passe par là.

Dr Patrick Magro



Ce qu'il faut savoir avant toute chose

Porter un masque ne s'improvise pas. Il faut impérativement respecter une procédure parfois contraignante, mais indispensable pour qu'il serve à quelque chose.

Le port du masque permet d'abord de protéger les autres et **NON** de se protéger soi-même. **Donc il n'a une vraie efficacité que si tout le monde en porte un.**

Le port d'un masque ne sera vraiment utile **que si toutes les autres mesures barrières sont respectées.**

Pour être utile, un masque doit être porté correctement tout le temps, **ni positionné sous le nez, ni sur le front, ni sous le menton.**

Son rôle est de vous empêcher d'expulser le virus, **mais aussi de le capter pour qu'il ne vous infecte pas.**

Il devient donc rapidement un support qui, s'il est exposé va porter beaucoup de virus. **Il ne faut donc plus le toucher après qu'il ait été mis en place.**

La contamination manu portée étant aussi très importante.

Pour ne pas risquer de le contaminer ou d'être contaminé :

A chaque manipulation, avant et après, il faut se laver les mains ou utiliser une solution hydro alcoolique

Le masque en tissu doit être lavé avant la première utilisation.

Comment l'utiliser ?



1 - Se laver les mains à l'eau et au savon ou avec un gel hydro alcoolique.



2 - Positionner la partie tissu imprimé à l'extérieur.



3 - Placer le masque sur le visage, y compris sur le nez.



4 - Tenir le masque sur l'extérieur et les extrémités



5 - Passer les élastiques ou les liens en derrière la tête, de part et d'autre des oreilles.



6 - Abaisser le bas du masque sous le menton et vérifier qu'il le couvre bien



7 - Vérifier que le masque soit correctement mis en place, au-dessus du nez et sous le menton



8 - Une fois ajusté, ne plus toucher le masque.

Si jamais celà arrive, à chaque fois que le masque est touché, l'utilisateur doit se laver les mains à l'eau et au savon ou avec une solution hydro alcoolique.



Comment le retirer ?

1 - Retirer ses gants de protection si vous en avez.

2 - Se laver les mains à l'eau et au savon ou avec une solution hydro alcoolique

3 - Retirer le masque en saisissant par l'arrière les élastiques, sans le toucher

4 - Placer le masque dans un sac plastique dédié à cela.

5 - Se laver les mains à l'eau et au savon ou avec une solution hydro alcoolique.

6 - Jeter le sac plastique.

7 - Se laver à nouveau les mains (savon ou solution hydro alcoolique).

Comment le laver et le sécher ?



1 - Mettre le masque seul ou avec des serviettes éponges dans la machine à laver.

2 - Se laver les mains avec du savon ou une solution hydro alcoolique.

3 - Utiliser sa lessive habituelle, avec un cycle complet (mouillage, lavage, rinçage), de 30 minutes minimum et une température de 60°.

4 - Mettre le masque au sèche-linge (si vous en avez un), ou le faire sécher en moins de 2 heures, avec un sèche-cheveux par exemple.

5 - Avant de réutiliser le masque, vous devez regarder s'il n'est pas endommagé (trou, taches, décousu). S'il y a le moindre problème, le masque doit être jeté.

Comment le jeter ?

Il doit être mis dans deux sacs plastiques fermés, puis dans la poubelle.

Combien dure t-il ?

Le masque peut être porté au maximum 4 heures.

Il doit être changé à chaque fois qu'il est souillé, mouillé ou mal positionné sur le visage.

La durée d'utilisation de ces masques en tissus est de 10 lavages, après leur capacité de filtration est diminuée. Il faut donc en prendre un neuf.

Ce qu'il faut aussi savoir

Puis je laisser mettre mon masque autour du cou ou sur mon front en attente de le remettre ?



NON, Il ne faut pas mettre le masque en position d'attente sur le front ou sous le menton pendant et après utilisation.

Puis je remettre mon masque sans le laver, si je ne l'ai porté qu'une heure ?

NON, le masque ne peut être porté qu'une fois, puis il doit être lavé.

Puis-je passer mon masque au micro-onde pour le désinfecter ou le sécher ?

NON, le micro-onde va endommager le masque.

COMMENT PORTER LE MASQUE EN TISSU ?

ars



SOUS LE NEZ



AU DESSUS DU MENTON



PAS ASSEZ SERRÉ



SOUS LE MENTON



COUVRANT LE NEZ, LA BOUCHE, LE MENTON

