

## Coronavirus – Déconfinement en sécurité

### Consignes valables à partir du 8 juin en Belgique

source : [www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be)

Nous entrons dans une **nouvelle étape** de déconfinement.

L'évolution de l'épidémie de coronavirus Covid19 est très encourageante : il y a aujourd'hui beaucoup moins de personnes contaminées, hospitalisées... alors que les contacts entre personnes ont pu se multiplier depuis quelques semaines déjà. Et c'est pareil dans les autres pays qui sont dans la même situation que la Belgique.

On a aussi **progressé dans la connaissance de ce nouveau virus**. Ainsi, aujourd'hui, on sait que les jeunes enfants risquent très peu de devenir malades et qu'il y a peu de risques qu'ils contaminent d'autres enfants ou des adultes. On sait que 80 personnes contaminées par le virus sur 100 ne sont pas malades, ou très peu. On commence à développer des traitements plus efficaces pour les personnes touchées même gravement.

**Mais le virus est toujours présent** et contagieux. Il peut rendre gravement malades certaines personnes, principalement celles qui sont fragiles, âgées, déjà malades.

Or, on peut contaminer d'autres personnes avec le virus sans le savoir. En effet, il peut être présent et contagieux

\* chez des personnes apparemment en bonne santé, qui n'ont aucun symptôme

\* pendant plusieurs heures, sur des surfaces et sur des objets touchés par des personnes qui portent le virus (jusqu'à 36h sur le plastique)

A ce jour, il n'y a toujours ni traitement miracle, ni vaccin.

**Il est donc nécessaire que tous, nous prenions des précautions pour protéger les plus fragiles et pour éviter le retour de l'épidémie.** Le 'retour à la vie d'avant', ce n'est pas encore pour aujourd'hui.

C'est pourquoi on change de principe de base : à partir de ce 8 juin,

**presque tout est autorisé, mais à condition de respecter 6 règles d'or.**

1. **Sécuriser ses contacts.** En général, garder une distance de sécurité d'1m50 avec les autres ; s'il n'est pas possible de garantir cette distance de sécurité, porter un masque de protection et le porter correctement
  - il doit couvrir la bouche et le nez
  - il ne faut pas le toucher une fois qu'on l'a mis en place
2. **Limiter les contacts 'proches', non sécurisés :** en plus des personnes qui vivent ensemble dans le même logement que soi, chacun peut rencontrer **maximum 10 personnes différentes par semaine** (enfants compris). On appelle cela la 'bulle personnelle élargie'. Ces 10 personnes peuvent changer la semaine suivante. Ce sont des contacts avec des personnes qu'on connaît, on peut se prévenir si l'un des 10 tombe malade...  
On peut avoir des activités ensemble, à la maison ou en dehors : manger, sortir, discuter, jouer, faire du sport... avec une personne à la fois, par petits groupes ou avec les 10 ensemble (dans ce cas, on ne pourra voir personne d'autre cette semaine-là). Il n'est pas nécessaire de limiter le nombre de contacts entre enfants de moins de 12 ans.
3. Si on rassemble des personnes pour faire quelque chose ensemble, ce **groupe** sera **composé de maximum 10 personnes**, enfants compris, **sauf pour les groupes composés uniquement d'enfants de moins de 12 ans** qui peuvent être plus nombreux (d'où autorisation de reprise pour les écoles primaires et maternelles).

4. **Respecter les mesures d'hygiène :**
  - **se laver les mains** très régulièrement (chaque fois qu'on a été aux toilettes ; avant de toucher de la nourriture, de manger ; quand on s'est mouché ; avant de sortir de chez soi ou en y rentrant ; en entrant dans un logement, un local, un magasin... ; quand on a manipulé un objet qui a pu être contaminé par une autre personne...)
  - **ne pas faire la bise et ne pas serrer la main** d'une personne qui ne vit pas dans le même logement que soi (même avec ses amis et membres de sa famille)
  - éternuer ou tousser dans un **mouchoir jeté aussitôt** dans une poubelle fermée ; si on n'a pas de mouchoir, éternuer ou tousser dans le pli du coude pour éviter de contaminer les mains
5. Faire le plus possible d'activités **à l'extérieur** ; si ce n'est pas possible, **aérer** au maximum car le virus reste davantage présent dans les pièces fermées.
6. Prendre des **précautions supplémentaires avec les personnes à risque** (personnes de plus de 65 ans, personnes de santé fragile, malades...)

A ces 6 règles d'or, les experts-santé ajoutent **3 conseils importants** pour éviter un retour de l'épidémie : **si on est malade** (toux, fièvre, diarrhée, perte du goût, de l'odorat...)

1. **rester chez soi**, n'aller voir personne et ne recevoir personne chez soi tant qu'on n'est pas sûr de ne pas être contagieux
2. **appeler son médecin et se faire tester** le plus vite possible (ainsi, on saura si on est contagieux ou pas)
3. si on est testé positif, accepter le 'contact tracing' c'est-à-dire **donner les noms et numéros de téléphone des personnes avec qui on a été en contact les derniers jours**, pour que ces personnes puissent être prévenues, afin qu'elles évitent de contaminer d'autres personnes... Vous pouvez refuser ce suivi, mais il faut savoir qu'on ne dira à personne que vous êtes malade, que les noms que vous donnerez ne seront pas conservés et que, pour vos contacts, on se limitera à leur donner des conseils, il n'y aura aucune obligation pour eux non plus. Ce suivi est très important pour éviter une reprise de l'épidémie.

Pour pouvoir respecter les 6 règles d'or et donc pouvoir ré-ouvrir, les magasins, services, administrations, hôpitaux, maisons de repos, prisons, restaurants, bars, centres sportifs, etc. ont dû mettre en place une **organisation particulière**.

**Il vaut donc mieux téléphoner avant** d'aller quelque part, pour savoir quelles sont les mesures à respecter ; pour certains, il faut d'ailleurs obligatoirement obtenir un rendez-vous pour limiter le nombre de personnes présentes en même temps.

**Parce que les consignes de sécurité ne peuvent pas être respectées, à ce jour**

**\* restent interdits**

**Les rassemblements de plus de 10 personnes**

donc : les fêtes de mariage, les réceptions après funérailles, les match sportifs, les événements publics, les concerts

Les limitations dans les écoles secondaires sont donc maintenues

**Exceptions :**

- les lieux de culte (églises, mosquées, temples...) peuvent accueillir jusqu'à 100 personnes à condition de respecter les distances de sécurité entre participants
- les activités sportives et culturelles organisées et encadrées par un responsable peuvent rassembler jusqu'à 20 personnes, à condition de respecter les distances de sécurité entre participants
- les groupes composés uniquement d'enfants de moins de 12 ans

## **Aller dans un autre pays**

### **Exceptions :**

- pour aller travailler, rendre visite à une personne dans un home
- uniquement pour les Pays-Bas, l'Allemagne et le Luxembourg : rendre visite à sa famille proche

## **Les sports de contact**

Comme la boxe, le judo, le basket, le football...

**Exceptions :** les entraînements sont autorisés, avec un entraîneur, en groupes de 20 personnes maximum, à condition qu'il n'y ait pas de contacts entre les sportifs

## **\* restent fermés au public :**

Les discothèques, casinos...

Les parcs d'attraction

Les piscines, saunas...

Les cinémas

Les salles de théâtre ou de concert

Les vestiaires et les douches des centres sportifs

(Remarque : au cours des prochaines semaines, des changements auront encore lieu par rapport à ces limites, au fur et à mesure qu'on pourra mettre en place des modes d'organisation sécurisés, si l'épidémie continue à être sous contrôle)