

CODES 30 - Lettre d'information

« **GARD'ons LE LIEN ET PARTAGEONS NOS RESSOURCES** »

Mardi 4 mai 2021

Edito

Sur ce trimestre, au vu de la situation pandémique en France, nous avons décidé de faire paraître une édition supplémentaire.

Les choix deviennent de plus en plus sélectifs devant la profusion des publications et des annonces officielles des ministères gouvernementaux.

Le sommaire interactif volontairement allégé en ce mois de mai, vous permettra de retrouver rapidement les éléments dont vous avez besoin.

La lettre poursuit son évolution, n'hésitez pas à nous faire des suggestions... Bonne lecture !

SOMMAIRE INTERACTIF (en cliquant sur le titre j'accède directement à la page) :

1. Garder le rythme dans la vie quotidienne

- ▶ Préserver sa santé mentale : en parler c'est déjà agir !
- ▶ Activité physique : faire des exercices
- ▶ Bien dormir
- ▶ Bien manger

2. Accès aux soins et aux droits à la santé

- ▶ La vaccination
- ▶ La stratégie de dépistage contre la Covid 19

3. Les mesures gouvernementales : mise à jour des nouveaux protocoles

- ▶ Le calendrier détaillé du déconfinement
- ▶ Petite enfance et écoles
- ▶ Travail
- ▶ Activités sportives

4. Les ressources

1. GARDER LE RYTHME DANS LA VIE QUOTIDIENNE

La période de crise sanitaire que nous traversons dure depuis de nombreux mois, et il est difficile de garder le cap ! Pourtant, prendre soin de nous au quotidien est la meilleure façon de tenir dans le temps.

Prendre soin de soi, c'est être en permanence à l'écoute de ses besoins, respecter et honorer ces derniers : veiller activement sur sa santé physique, mentale et émotionnelle et consulter dès les premiers symptômes.

► Préserver sa santé mentale : en parler c'est déjà agir !

Selon l'enquête CoviPrev qui suit l'évolution des comportements et de la santé mentale pendant l'épidémie (mise à jour le 7 avril 2021) : La santé mentale des personnes interrogées reste dégradée, avec une prévalence élevée des états anxieux (21%), dépressifs (20%), des problèmes de sommeil (65%) et des pensées suicidaires (9%), en particulier chez les personnes en situation de précarité (emploi, finance, logement), les personnes ayant des antécédents de trouble psychologique et les jeunes (18-24 ans). [Voir plus de résultats.](#)



Rappelons qu'en présence de signes de dépression (tristesse, perte d'intérêt, d'énergie) ou d'anxiété (tension, irritabilité), il est important de s'informer et d'en parler afin d'être conseillé sur les aides et les solutions disponibles.

« La Santé mentale au temps de la COVID-19 : 'En parler, c'est déjà se soigner' »

Santé publique France et le Ministère des solidarités et de la santé ont lancé le 6 avril une campagne de sensibilisation à destination du grand public, avec une attention particulière portée aux 18-24 ans.

L'objectif est d'encourager la parole auprès de son entourage, d'un professionnel de santé et de recourir aux dispositifs d'information, d'écoute et de soutien psychologique existants.

- écouter les spots audio
 - [pour les jeunes](#)
 - [pour les adultes](#)
 - [pour les séniors](#)
- voir les vidéos stories
 - [pour les jeunes](#)
 - [pour les adultes](#)
 - [pour les séniors](#)
- [voir le spot TV de la campagne](#)



Télécharger le [Dossier de presse](#)

[Le Réseau des Villes-santé de l'OMS alerte de l'impact de la crise sanitaire sur la santé mentale des français, Déclaration politique, 31 mars 2021.](#)

Le Réseau des Villes-santé de l'OMS Villes-santé rappelle l'urgence de la situation de souffrance psycho-sociale de la population confrontée à la crise sanitaire et partage ses propositions pour ensemble, répondre aux besoins des habitants et professionnels de nos territoires.



Des outils pour aider les professionnels, parents et élèves

- [Covid-19. Promouvoir la santé de tous dans les classes & les accueils périscolaires. Enseigner & Animer avec les compétences psychosociales](#), IREPS Bretagne, 12-2020, 38 p.

Ce guide s'adresse directement aux professionnels de l'éducation (dans et hors l'école) au travers de ces deux principales questions :

- Qu'est ce qui est favorable à mon propre bien-être ?
- Quelle posture professionnelle est favorable au bien-être des enfants ?

Il est composé de fiches repères qui mettent en perspective 3 principaux éléments :

- Penser et vivre sa posture éducative
- Vivre avec soi (ses émotions, ses besoins)
- Vivre avec les autres (bienveillance, communication non violente).



Crise sanitaire : accompagnement psychologique des élèves

Sur le site EDUSCOL, Plusieurs outils, notamment ceux élaborés par l'hôpital Robert Debré, sont mis à disposition des personnels de l'éducation nationale afin de mieux prévenir, identifier et accompagner les élèves en situation de détresse psychologique dans le contexte de la crise sanitaire.



Repérage des symptômes de stress ou de détresse psychologique chez vos élèves dans le contexte de la crise sanitaire.

Ressources à destination des enseignants et des professionnels de l'Éducation nationale.
[Télécharger le document \(.PDF, 736.11 Ko\)](#)



Repérage des symptômes de stress ou de détresse psychologique chez mon enfant dans le contexte de la crise sanitaire.

Ressources à destination des parents.
[Télécharger le document](#)



Comment demander de l'aide quand tu te sens mal ou stressé ?

Flyer à destination des élèves.
[Télécharger le document](#)



[Plus d'informations et d'outils](#)



[KotKot Covid : un kit pour favoriser les échanges entre collègues sur les conséquences de la crise sanitaire](#), Ireps Bourgogne-Franche-Comté, 2021-01-29 (Outil pédagogique)

Professionnels, et si on pensait à vous ? Le kit KotKot Covid a été conçu par la direction interrégionale Grand Centre de la Protection judiciaire de la jeunesse (PJJ), avec l'aide de l'Ireps BFC, pour favoriser les échanges entre collègues sur les conséquences de la crise sanitaire sur la qualité de vie au travail. 20 cartes et 3 cocottes pour explorer émotions, besoins, expériences et ressources. Accessible à tous, PJJ ou non ! (Source : www.ireps-bfc.org)

- [Télécharger les cartes](#)
- [Télécharger la cocotte 1](#)
- [Télécharger la cocotte 2](#)
- [Télécharger la cocotte 3](#)
- [Télécharger le recto cocotte](#)



► Activité physique : Faire des exercices

Le site « [Manger Bouger](#) » propose des séries d'exercices pratiques à réaliser chez soi pour aider à bouger plus. Vous pouvez combiner les différents exercices au cours d'une même séance.

Exemple d'un exercice :



Exercices de renforcement musculaire

Le renforcement musculaire vous permet de maintenir et d'assurer la précision de vos mouvements tout en entretenant votre force.



Exercices pour améliorer sa souplesse

Le travail de la souplesse vous permet de maintenir la capacité à faire des mouvements amples pour accomplir sans gêne les mouvements de la vie de tous les jours.



Exercices pour améliorer sa mobilité articulaire

Complémentaire au travail de la souplesse, le travail de la mobilité articulaire vous donne plus d'aisance pour réaliser les mouvements du quotidien.



Exercices pour améliorer son équilibre

L'équilibre est fondamental pour la réalisation de tous les mouvements de la vie quotidienne, et permet notamment de diminuer le risque de chute.



Les pompes contre un mur

1 2



1 2





La Campagne vidéo de Santé Publique France :
« Ma séance de sport 0 minute »

Avec Ma séance de sport 0 minute (5 vidéos de 30 secondes), découvrez des astuces simples pour vous muscler et travailler votre équilibre tout au long de la journée sans bousculer vos habitudes !



- [Lorsque vous êtes assis, essayez de décoller vos pieds du sol pendant 15s](#)
- [Essayez de vous brosser les dents en équilibre sur une jambe en tendant la jambe devant vous](#)
- [Essayez de faire la chaise le temps que votre plat chauffe au micro-onde](#)
- [Dans le bus ou le métro, essayez de rester debout tout le trajet sans vous tenir](#)
- [Dans une file d'attente, essayez de contracter vos abdos 15s](#)



► Bien dormir

Notre horloge biologique peut être perturbée par la crise sanitaire que nous traversons. Il est toutefois important de maintenir un sommeil de qualité au vu de son implication dans le bon fonctionnement du système immunitaire qui est un allié pour faire face aux maladies (y compris la COVID-19).



Voici donc **10 recommandations de l'Institut national français du sommeil et de la vigilance**:

- Ne pas décaler ses horaires de coucher et de lever.
- Garder un temps limité au lit pour renforcer l'association lit-sommeil : sortez du lit si vous ne dormez pas!
- Le matin : s'exposer à l'ensoleillement ou à une forte lumière qui garantit le bon fonctionnement de l'horloge biologique.
- L'activité physique à la maison complètera la lumière pour maintenir stable le rythme veille/sommeil (à arrêter 3-4h avant le coucher).
- La sieste peut être une alliée si elle n'est pas trop longue, 20 min est le temps idéal pour rester en sommeil léger et en sortir en pleine forme.
- Modérer la consommation d'excitants (café, coca, boissons énergisantes) et ne plus en absorber après 14h.
- Alternier les activités physiques ou manuelles pour résister à la somnolence.
- Le soir, ne pas sauter le repas mais éviter les plats trop gras et privilégier les féculents qui évitent les fringales nocturnes.
- Se déconnecter des appareils électroniques 1-2h avant de dormir.
- S'aménager une chambre propice au sommeil : silence, obscurité et température entre 18-20°.

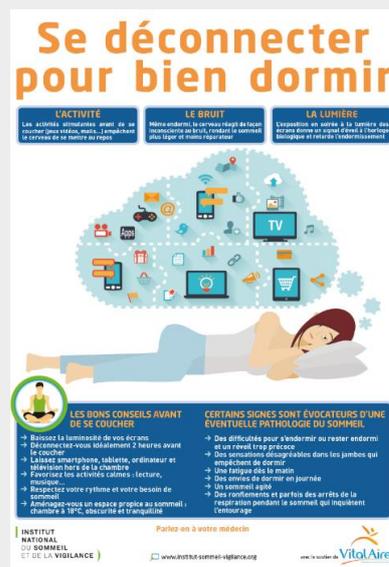
Le Site de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) : <https://institut-sommeil-vigilance.org/> avec le soutien de VitalAir propose des affiches :



<https://institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2019/07/Sommeil-de-qualite%3%A9-Affiche-2013-VITALAIRE.png>



<https://institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2019/07/Mieux-dormir-Affiche-2019-VITALAIRE.png>



<https://institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2019/07/Mieux-dormir-Affiche-2019-VITALAIRE.png>

Retrouver plus de supports (Dépliants, affiches, agenda du sommeil, dans la « bibliothèque des supports » de l'INSV : <https://institut-sommeil-vigilance.org/bibliotheque-de-supports/>

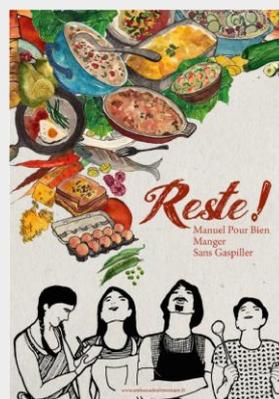
► Bien manger

En ces temps difficiles, Comment s'approvisionner correctement et cuisiner sans gâcher ?

Vous trouverez dans ces ouvrages des recettes simples à réaliser ou « Comment bien manger sans gaspiller ».

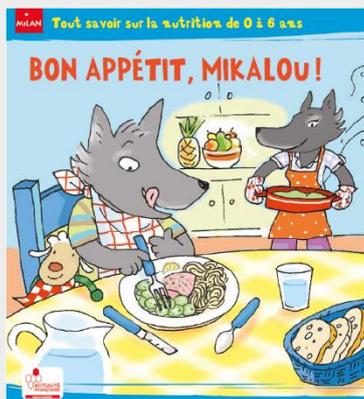


[Recettes. L'art de cuisiner les restes](#), CODA Communauté de l'Agglomération Havraise, 03-2015, 32 p.



HAYS Dominique, LECOMTE Caroline, PREDINE Eric (et al.), [Reste ! Le manuel pour bien manger sans gaspiller](#), Les Anges Gardins, 2016

Envoyer gratuitement par mail après avoir remplie le formulaire, ou sur simple demande auprès du Codes 30



Et pour les plus petits, La Mutualité Française en partenariat avec les Editions Milan Presse propose des livrets pédagogiques sur la santé du jeune enfant.

« [Bon appétit, Mikalou](#) » vise à sensibiliser les enfants de manière pédagogique et ludique à l'équilibre alimentaire et à la nécessité d'avoir une activité physique.

Diffusé gratuitement, vous pouvez le demander au format papier auprès de la **Mutualité Française Occitanie** ou le télécharger sur [leur site](#)



En panne d'inspiration pour préparer vos repas ?, le site « les fruits et légumes frais – Interfel » vous propose toutes les semaines une série de **menus à base de fruits et légumes frais** pour cuisiner malin.

[Découvrez leur sélection de recettes à déguster sans modération pour 4 personnes et à raison de 2 repas par jour !](#)



2. ACCÈS AUX SOINS ET AUX DROITS À LA SANTÉ

► La vaccination

Actualité du mois de mai : Semaine Européenne de la Vaccination (SEV)

La Semaine européenne de la vaccination (SEV) a été créée en 2005 par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Elle se déroule aujourd'hui dans près de 200 pays dans le monde. La date est fixée par l'OMS, généralement en avril.

Cette année, Santé publique France et le Ministère chargé de la santé ont fait le choix de reporter l'événement du **17 au 21 mai 2021**.

La vaccination contre la Covid-19 reste l'actualité du jour, mais ne doit pas faire oublier l'importance des autres vaccinations pour préserver la santé de tous, que ce soit les vaccinations du nourrisson, mais aussi la vaccination des moins de 40 ans avec 2 doses pour stopper les épidémies de rougeole ou la nouvelle extension aux garçons de la vaccination contre le papillomavirus (HPV).

Les différents supports 2021 édités par Santé Publique France sont disponibles au Centre de Ressources Documentaires du Codes 30.



La vaccination contre la Covid 19 :

Actuellement en France **Quatre vaccins contre la COVID-19 sont disponibles :**

- Le vaccin Pfizer/BioNtech sous le nom de Comirnaty® ;
- Le COVID-19 Vaccine Moderna® ;
- Le vaccin AstraZeneca sous le nom de VaxZevria® ;
- Le COVID-19 Vaccine Janssen® .

Les vaccins et leur injection sont pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie.



Vous vous posez des questions sur la vaccination contre la Covid-19 ?

Le site vaccination-info-service.fr/ vous répond :

LE VACCIN CONTRE LA COVID-19

	QUI DOIT SE FAIRE VACCINER ET POURQUOI ?	▼
	EFFICACITÉ ET IMPACT	▼
	NOMS COMMERCIAUX, PRIX ET REMBOURSEMENT DES VACCINS	▼
	PRINCIPALES CONTRE-INDICATIONS	▼
	EFFETS INDÉSIRABLES	▼
	PRESCRIPTION - DÉLIVRANCE - DISPONIBILITÉ - ADMINISTRATION	▼
	POUR EN SAVOIR PLUS	▼
	QUESTIONS / RÉPONSES	▼



La vaccination POUR LE GRAND PUBLIC

(à partir de 18 ans)

* Liste sur solidarites-sante.gouv.fr/vaccin-covid-19

Mon âge	Ma situation	AstraZeneca ou Janssen	Pfizer-BioNTech ou Moderna
0 à 17 ans		Je ne suis pas concerné	
18 à 49 ans inclus	Je n'ai pas de problème de santé →	Pour l'instant, je ne peux pas me faire vacciner	
	J'ai une pathologie à très haut risque de forme grave de COVID-19* →		<ul style="list-style-type: none"> En centre de vaccination avec une prescription médicale de mon médecin traitant Sur mon lieu de soin
50 à 54 ans inclus	Je n'ai pas de problème de santé →	Pour l'instant, je ne peux pas me faire vacciner	
	J'ai un risque de forme grave de COVID-19* →		<ul style="list-style-type: none"> En centre de vaccination avec une prescription médicale de mon médecin traitant
	J'ai une pathologie à très haut risque de forme grave de COVID-19* →		<ul style="list-style-type: none"> En centre de vaccination avec une prescription médicale de mon médecin traitant Sur mon lieu de soin
55 à 59 ans inclus	Je n'ai pas de problème de santé →	<ul style="list-style-type: none"> Chez mon médecin traitant Chez mon médecin du travail En pharmacie En cabinet infirmier 	
	J'ai un risque de forme grave de COVID-19* →	<ul style="list-style-type: none"> Chez mon médecin traitant Chez mon médecin du travail Sur mon lieu de soin En pharmacie En cabinet infirmier 	
	J'ai une pathologie à très haut risque de forme grave de COVID-19* →	<ul style="list-style-type: none"> Chez mon médecin traitant Chez mon médecin du travail Sur mon lieu de soin En pharmacie En cabinet infirmier 	<ul style="list-style-type: none"> En centre de vaccination avec une prescription médicale de mon médecin traitant Sur mon lieu de soin
60 ans et plus	Je suis en établissement pour personnes âgées →	<ul style="list-style-type: none"> Au sein de mon établissement Chez mon médecin traitant Sur mon lieu de soin En pharmacie En cabinet infirmier 	<ul style="list-style-type: none"> Au sein de mon établissement
	Je vis à domicile (ou dans une autre structure) →	<ul style="list-style-type: none"> Chez mon médecin traitant Chez mon médecin du travail Sur mon lieu de soin En pharmacie En cabinet infirmier 	<ul style="list-style-type: none"> En centre de vaccination

N.B. :

- Les femmes enceintes à partir du 2^e trimestre de grossesse peuvent se faire vacciner en centre de vaccination.
- Les personnes en situation de handicap hébergées en maisons d'accueil spécialisées (MAS) et foyers d'accueil médicalisés (FAM) sont éligibles à la vaccination quel que soit leur âge. Les personnes de moins de 55 ans doivent être vaccinées avec les vaccins Pfizer-BioNTech ou Moderna ; celles de plus de 55 ans peuvent être vaccinées avec les quatre vaccins disponibles.
- Les résidents de 60 ans et plus dans les foyers de travailleurs migrants peuvent se faire vacciner au sein de leur foyer.



La vaccination pour les professionnels – Qui peut se faire vacciner ? (version 24-04-2021)

* Liste des professionnels sur solidarites-sante.gouv.fr/vaccin-covid-19

accin COVID-19
SE VACCINER, SE PROTÉGER

La vaccination POUR LES PROFESSIONNELS

(à partir de 18 ans)

Je suis un professionnel :

- De santé*
- D'un établissement de santé
- D'un établissement ou service médico-social intervenant auprès de personnes vulnérables
- Salarié de particulier employeur intervenant auprès de personnes âgées et handicapées vulnérables
- Sapeur-pompier
- Vétérinaire

N.B :

- Certaines catégories de professionnels, âgés de 55 ans et plus, bénéficient de créneaux de vaccination dédiés. Retrouvez la liste complète et les modalités sur : solidarites-sante.gouv.fr/publics-prioritaires-vaccin-covid-19

Mon âge	Avec quels vaccins ?
DE 18 À 54 ANS INCLUS	Pfizer-BioNTech ou Moderna ✓ • En centre de vaccination • Dans mon établissement
55 ANS ET PLUS	AstraZeneca ou Janssen ✓ • En centre de vaccination • Dans mon établissement • Chez mon médecin traitant • Chez mon médecin du travail • En pharmacie • En cabinet infirmier <small>(sauf si une 1^{ère} injection a été réalisée avec le vaccin Pfizer-BioNTech ou Moderna)</small>
	Pfizer-BioNTech ou Moderna ✓ • En centre de vaccination • Au sein de mon établissement

version : samedi 24 avril 2021

Supports diffusables pour les usagers

Affichette "La projection"



- Spot TV "La projection" : [à visionner sur Dailymotion](#) et [à télécharger](#)
- Spot radio "La projection" [à télécharger](#)

Accélération de la vaccination des personnes âgées isolées à domicile : un vademecum à destination des élus

Brigitte BOURGUIGNON et Joël GIRAUD, Ministre déléguée auprès du ministre des Solidarités et de la Santé chargée de l'Autonomie et Secrétaire d'État chargé de la Ruralité, ont travaillé avec toutes les associations d'élus locaux à l'élaboration d'un vademecum afin d'accélérer la vaccination des personnes âgées de plus de 75 ans, notamment en milieu rural.

Destiné aux élus locaux, ce vademecum a pour objectif d'essaimer les bonnes pratiques sur les territoires et de créer de la synergie entre les acteurs. Il comprend 3 axes principaux :

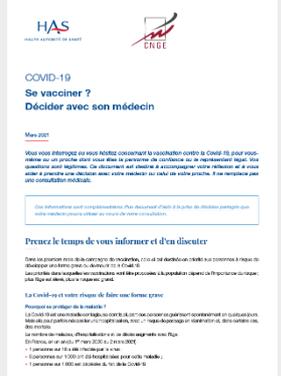
1. Le repérage des personnes âgées isolées vivant à domicile qui ne sont pas encore vaccinées,
2. Les dispositifs « d'aller vers » pour faciliter la vaccination des personnes âgées à domicile,
3. Les messages clés à faire passer aux personnes âgées concernant la vaccination.



Les publications de l'HAS

Covid-19 – Se vacciner ? Décider avec son médecin

La HAS met à jour le document pour les usagers destiné à les accompagner dans leur réflexion et à les aider à prendre une décision avec leur médecin ou celui de ses proches pour se faire vacciner contre la Covid-19.



Sitographie :

- Le site du [ministère des Solidarités et de la Santé](#), pour s'informer sur les politiques vaccinales et le Covid-19.
- Le site de [santé publique France](#) pour télécharger les supports diffusables pour le grand public et les professionnels
- Le site de la [Haute autorité de Santé \(HAS\)](#), pour s'informer sur les recommandations vaccinales.
- Le site [vaccination-info-service.fr](#), pour s'informer sur la vaccination.
- Le site de [l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé](#) pour s'informer sur l'autorisation des essais cliniques et la sécurité des vaccins.
- Le site [l'Institut national de la santé et de la recherche médicale \(Inserm\)](#) pour s'informer sur la recherche médicale.
- Le site [Covireivac](#), pour devenir volontaire pour tester les vaccins Covid.

Source : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/vaccins>

Retrouver les lieux où vous faire vacciner sur [Santé.fr](#)

Prenez conseil auprès d'un professionnel de santé le plus proche de chez vous (sage-femme, pharmacien, médecin traitant, etc.)

► La stratégie de dépistage contre la Covid 19 :

Les autotests : mis en vente en pharmacie depuis le 12 avril

La stratégie de test repose prioritairement sur :

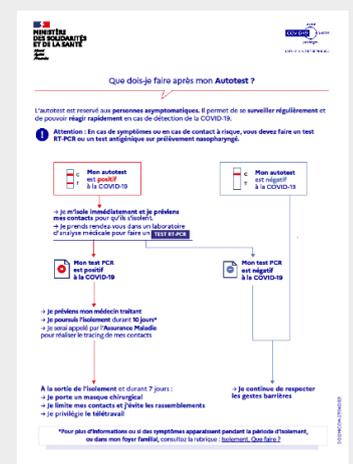
- **Les tests virologiques (RT-PCR)**
- **les tests antigéniques (tests rapides : tests salivaires, autotests...)**

L'autotest COVID est un test antigénique, réalisé par l'utilisateur, par prélèvement nasal, qui est moins profond que le prélèvement nasopharyngé réalisé par un professionnel de santé. La réalisation et la lecture du résultat peuvent être réalisées seul, d'après les indications fournies par le pharmacien et après lecture des conditions d'utilisation et du « guide d'utilisation » fournis lors de l'achat. **L'autotest est réservé aux personnes asymptomatiques.**

[Que dois-je faire après mon autotest 27avril2021 \(solidarites-sante.gouv.fr\)](#) →

Pour en savoir plus : [Avis du Conseil scientifique COVID-19 du 19 avril 2021, Les autotests : une opportunité de Santé Publique](#)

Ressources utiles sur les autotests : [site du Ministère des solidarités et de la santé](#)



Les autotests en milieu scolaire :

Afin de poursuivre la stratégie de tests pour diminuer la circulation du virus et accompagner la rentrée des vacances de printemps, le ministère de l'Éducation Nationale, de la Jeunesse et des Sports met à disposition des personnels en contact avec des élèves (professeurs, AESH, etc.), gratuitement depuis la semaine du 26 avril pour le 1er degré et depuis le 3 mai pour le 2d degré, des autotests antigéniques sur prélèvement nasal.

 [Pour en savoir plus](#)

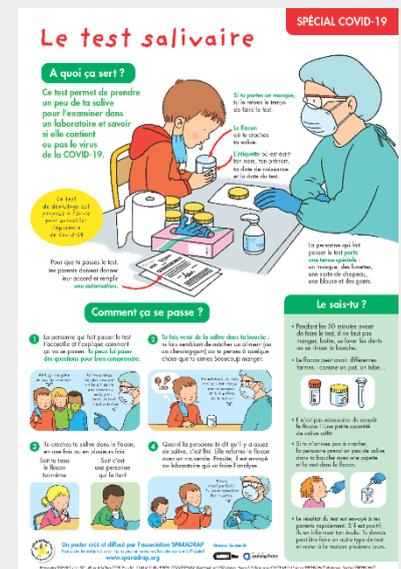


Les tests salivaires en milieu scolaire :

En complément des tests RT-PCR proposés aux personnels de l'éducation nationale et des tests antigéniques proposés aux élèves de tous les niveaux, des tests salivaires sont proposés depuis le retour des vacances d'hiver aux élèves des écoles maternelles et élémentaires, pour qui les tests nasopharyngés peuvent être plus difficiles.

Pour les aider à bien appréhender cet examen, SPARADRAP propose un poster illustré, [téléchargeable gratuitement](#), à afficher dans tous les lieux concernés.

 [Pour en savoir plus](#)



Les Médiateurs de lutte anti-COVID

Pour permettre la mise en œuvre de la stratégie « **Tester, Alerter, Protéger** » sur son territoire, l'ARS Occitanie déploie dans chaque département de la région des équipes de **MEDIATEURS DE LUTTE ANTI-COVID**. (cf. la lettre précédente). Ces équipes ont pour mission d'organiser et gérer des opérations de tests, de contact-tracing, d'accompagnement et de sensibilisation des populations aux messages de santé publique.

- [Présentation des Médiateurs de Lutte Anti-COVID \(LAC\) \(pdf, 947.58 Ko\)](#)
- [Poster "Médiateur Lutte Anti-COVID" \(pdf, 759.06 Ko\)](#)

Plus d'infos sur leurs missions : <https://www.occitanie.ars.sante.fr/mediateur-de-lutte-anti-covid>

Retrouver les lieux où vous faire dépister sur [Santé.fr](#)
Penser à tous les autres professionnels de proximité (IDE libéraux, kinés, pharmaciens...).



Même si le dépistage est important, il est nécessaire de poursuivre les gestes barrières pour prévenir l'ensemble des épidémies (Covid, gastro, grippe...)

3. LES MESURES GOUVERNEMENTALES : MISE À JOUR DES GUIDES ET PROTOCOLES SANITAIRES

► Le calendrier détaillé du déconfinement

3 mai

ÉTAPE 1

- Couver-feu maintenu
- Télétravail maintenu
- Statu quo sur les commerces
- Réouverture des collèges avec une demi-jauge pour les classes de 4^e et 3^e
- Réouverture des lycées en demi-jauge
- Fin de l'attestation pour les déplacements en journée
- Levée des restrictions pour les déplacements inter-régionaux

*Les réouvertures sont conditionnées au respect de jauges et protocoles adaptés à chaque lieu et activité.

19 mai

ÉTAPE 2

SAUF SITUATION
SANITAIRE
DÉPARTEMENTALE
DÉGRADÉE

- Couver-feu décalé à 21h
- Télétravail maintenu
- Réouverture* des commerces
- Réouverture des terrasses, tables de 6 personnes maximum
- Réouverture* des musées, monuments, cinémas, théâtres, salles de spectacles avec public assis
800 INTÉRIEUR, 1000 EXTÉRIEUR
- Réouverture* des établissements sportifs de plein air et couverts pour les spectateurs
800 INTÉRIEUR, 1000 EXTÉRIEUR
- Reprise des activités sportives dans les lieux couverts et de plein air avec protocoles adaptés
- Rassemblements de plus de 10 personnes interdits

9 juin

ÉTAPE 3

SAUF SITUATION
SANITAIRE
DÉPARTEMENTALE
DÉGRADÉE

- Couver-feu à 23h
- Assouplissement du télétravail
- Réouverture* des cafés et restaurants, tables de 6 personnes maximum
- Possibilité d'accueillir jusqu'à 5000 personnes dans les lieux de culture et les établissements sportifs (pass sanitaire)
- Réouverture* des salles de sport et élargissement de la pratique sportive aux sports de contact en plein air et sans contact en intérieur
- Réouverture* des salons et foires d'exposition, possibilité d'accueillir jusqu'à 5000 personnes (pass sanitaire)
- Accueil des touristes étrangers avec pass sanitaire

30 juin

ÉTAPE 4

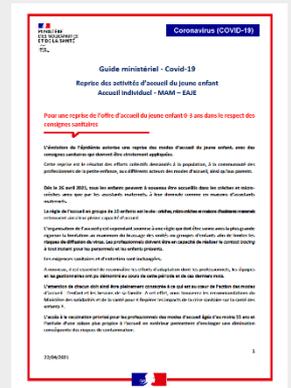
SAUF SITUATION
SANITAIRE
DÉPARTEMENTALE
DÉGRADÉE

- Fin du couver-feu
- Fin des limites de jauge selon la situation sanitaire locale dans les établissements recevant du public, maintien des gestes barrières et de la distanciation sociale
- Possibilité d'accéder à tout événement rassemblant plus de 1000 personnes en extérieur et en intérieur (pass sanitaire)
- Limite maximale de public présent adaptée aux événements et à la situation sanitaire locale
- Les discothèques demeurent fermées



Petite enfance et écoles

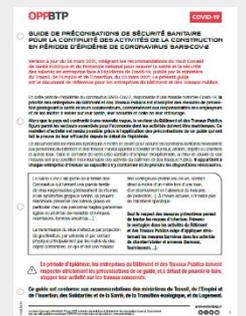
- [Guide ministériel - Covid-19. Reprise des activités d'accueil du jeune enfant Accueil individuel - MAM – EAJE. Pour une reprise de l'offre d'accueil du jeune enfant 0-3 ans dans le respect des consignes sanitaires](#) Ministère des solidarités et de la Santé, 22-04-2021, 41 p.
- Covid19 [Mesures pour les écoles, collèges et lycées](#) : modalités pratiques, continuité pédagogique et protocole sanitaire
- [Le protocole sanitaire en vigueur dans les accueils collectifs de mineurs](#), 12-02-2021, 7 p.2021
- [Application des décisions sanitaires pour le sport](#) depuis le jeudi 8 avril 2021.



Travail



- [Protocole national pour assurer la santé et la sécurité des salariés en entreprise face à l'épidémie de Covid-19. Actualisé au 8 avril 2021](#), Ministère du travail, de l'emploi et de l'insertion, 08-04-2021, 21 p.
- [Covid-19 : Conseils et bonnes pratiques pour l'employeur](#), 02-2021, 20 p.
- [Covid-19 : Conseils et bonnes pratiques pour les salariés](#), 02-2021, 15 p.
- [Guide de préconisations de sécurité sanitaire pour la continuité des activités de construction en période d'épidémie de coronavirus Covid-19](#). Version mise à jour au 24-03-2021, OPP BTP, 34 p.
Ce guide liste les mesures destinées à assurer la santé et la sécurité sur les chantiers de BTP face à l'épidémie de Covid-19. Il comporte des consignes générales mais aussi des recommandations liées à l'organisation de la prévention, aux lieux de travail ou encore à la protection des collaborateurs vulnérables.



Activités sportives



Espace public #COVID19
À partir du 3 mai 2021

Dans l'espace public,
je fais du sport individuellement,
uniquement entre 6 h et 19 h

**sans restriction
de déplacement**,
sans contact et sans limitation de durée.



Équipements de plein air #COVID19
À partir du 3 mai 2021

Je peux aller pratiquer mon sport
entre 6 h et 19 h

dans un **équipement sportif
de plein air** (stade, piscine
découverte, tennis, golf...)
sans restriction de déplacement,
ni limitation de durée et sans contact .



Pratique encadrée #COVID19
À partir du 3 mai 2021

Je peux pratiquer
de manière encadrée,
par mon club ou une structure commerciale,
entre 6 h et 19 h, sans contact et sans limitation de durée,

- ▶ dans l'espace public (6 personnes maximum)
sans restriction de déplacement,
- ▶ dans les équipements sportifs de plein air
sans restriction de déplacement,
sans limitation de nombre mais dans le respect
des protocoles.



Éducation Physique et Sportive #COVID19
À partir du 3 mai 2021

**Pour le scolaire
et le périscolaire**,
reprise des activités
dans les **équipements
sportifs en intérieur**
(piscines comprises).



4. RESSOURCES

▶ RESSOURCES GARDOISES (nouveau) :



N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez apporter des éléments nouveaux ! contact@codes30.org



Compte tenu de l'épidémie actuelle et des besoins en vaccination, **le Centre d'Examens de Santé de NIMES ferme ses portes pour les bilans de santé**, et ce jusqu'à nouvel ordre et devient Centre de Vaccination COVID à compter du lundi 17 mai.

L'antenne d'Alès continue de fonctionner normalement jusqu'au 16 juillet (fermeture d'été) et à compter du 16 août.

Le Centre d'Examens de Santé ne prend plus de rendez-vous pour des bilans de santé à Nîmes.

Les demandes de RDV peuvent toutefois être transmises via le formulaire en ligne sur [ameli.fr](https://www.ameli.fr) et seront traitées à la réouverture du centre.

<https://www.ameli.fr/gard/assure/sante/assurance-maladie/prevention-depistages/examen-prevention-sante>

▶ LES RESSOURCES NATIONALES

[Sites de référence et lignes d'aide à distance](#) par thématique (Santé publique France)

[Lignes d'écoute et de soutien actives pendant l'épidémie de Covid-19](#) (Ars Occitanie)

▶ LES SITES INTERNET DE REFERENCE @

	Le site de l' Agence Régionale de Santé Occitanie www.occitanie.ars.sante.fr sur lequel on retrouve aussi des points de situation en Occitanie
	Le site du Gouvernement : www.gouvernement.fr/info-coronavirus
	Le site du Ministère des Solidarités et de la Santé : https://solidarites-sante.gouv.fr
	Le site de Santé publique France : https://www.santepubliquefrance.fr/

Comité de rédaction et contact : contact@codes30.org

Julie Alborghetti, Directrice du Développement, CODES 30

Frédérique Arzoumanian, Documentaliste, CODES 30

Béatrice Coste-Seignovert, Médecin, DGA Des Solidarités, Conseil Départemental du Gard

Patricia Soler, Chargée de Projets, CODES 30

Mise en forme et Diffusion : Muriel Joué, Secrétaire, CODES 30