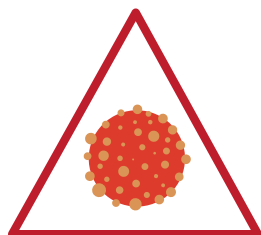


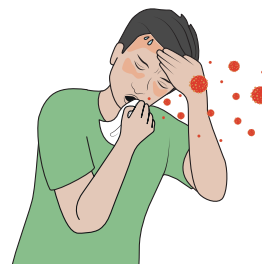
## Le 11 mai c'est le début du déconfinement



Attention, le Covid-19 est toujours là.  
Le Covid-19 est aussi appelé coronavirus.



Je peux encore avoir le Covid-19.



## Je choisis

**je reste confiné**

Je reste chez moi le plus souvent.



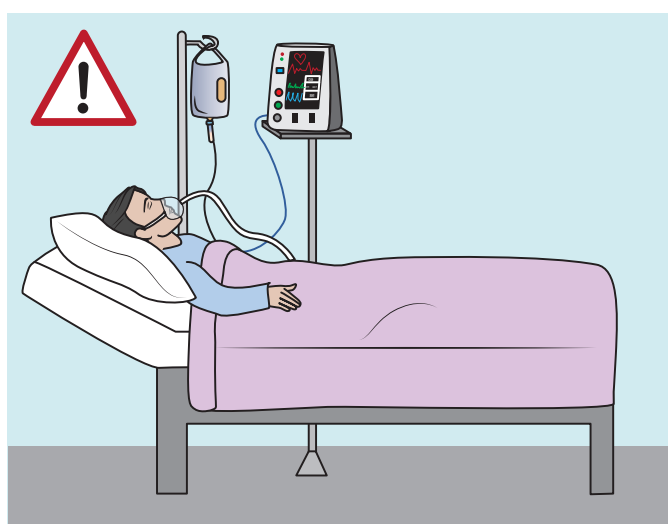
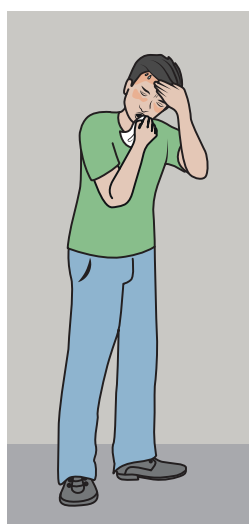
ou

**je me déconfiner**

Je sors de chez moi en me protégeant.

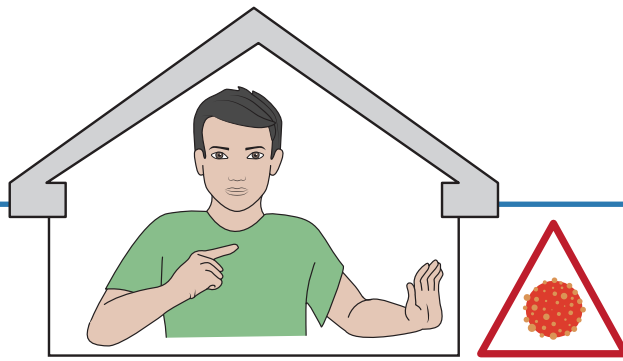


Si je suis fragile et que j'ai le Covid-19, je peux être gravement malade

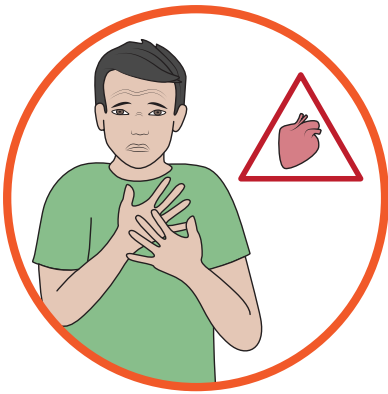


Si je suis fragile, c'est mieux de rester confiné

Je suis fragile si j'ai une maladie grave :



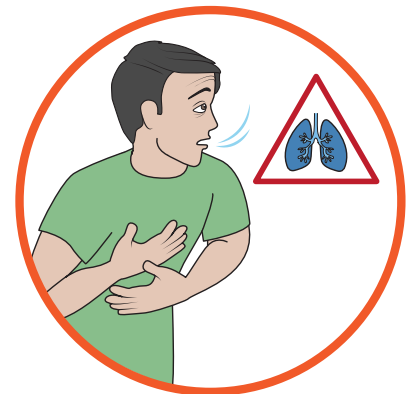
une maladie du coeur,



du diabète,



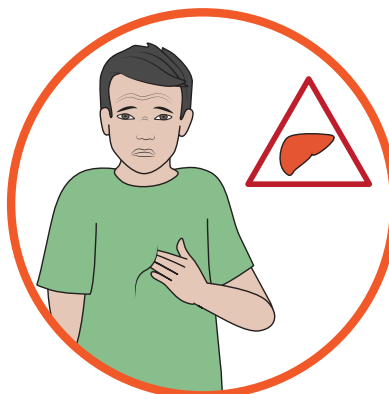
une maladie des poumons,



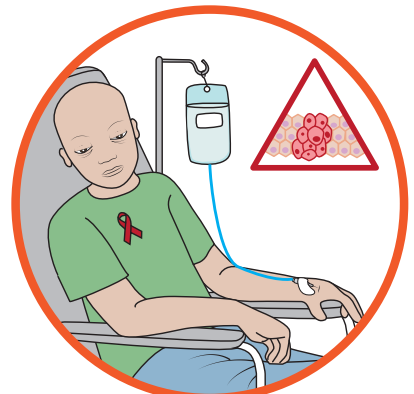
une maladie des reins,



une maladie du foie,



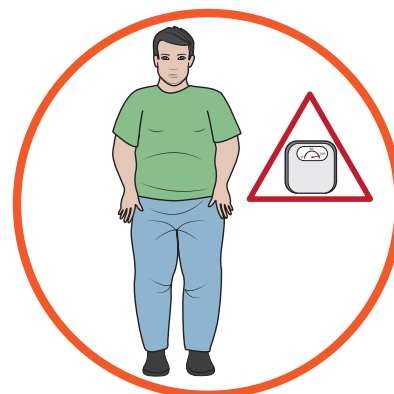
un cancer,



une faible immunité,  
C'est un manque de défenses  
contre les microbes,

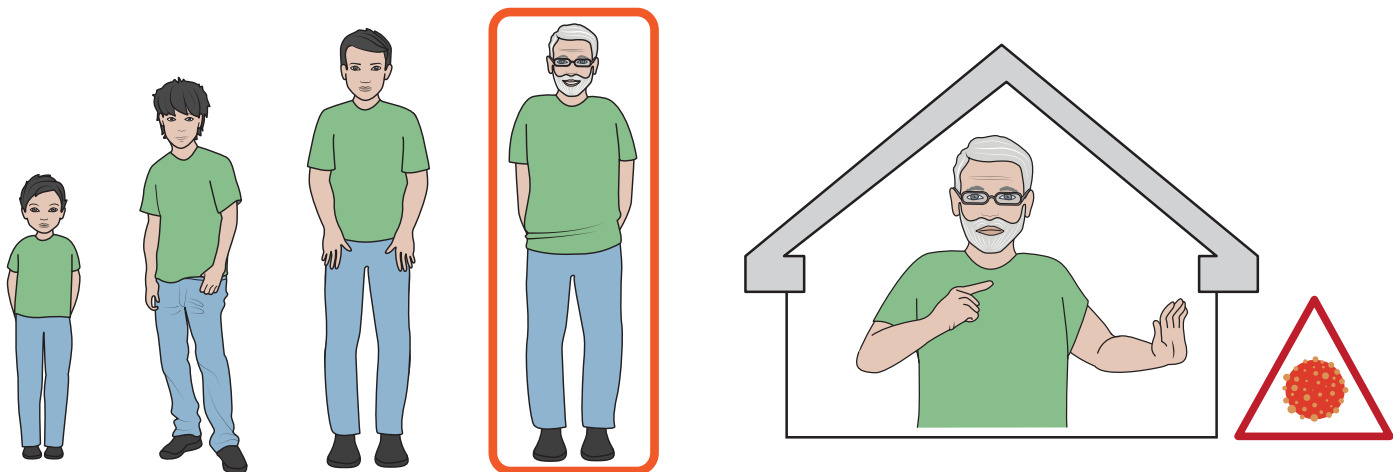


de l'obésité.

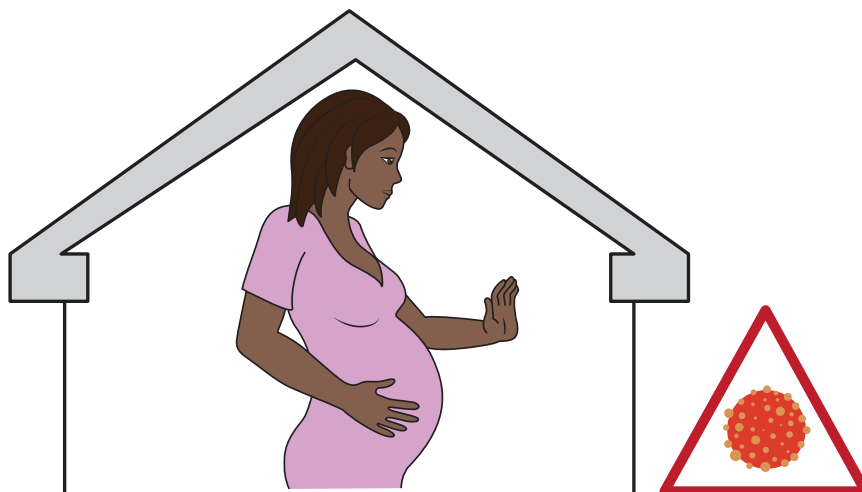


Je suis aussi fragile :

si j'ai plus de 65 ans,



si je suis une femme et que je suis enceinte.



Mon médecin et ma famille peuvent me conseiller de rester confiné.



Si je choisis de me déconfiner, je reprends mes activités en me protégeant



Je continue les gestes barrière :

je me lave les mains très souvent,



j'éternue dans mon coude,



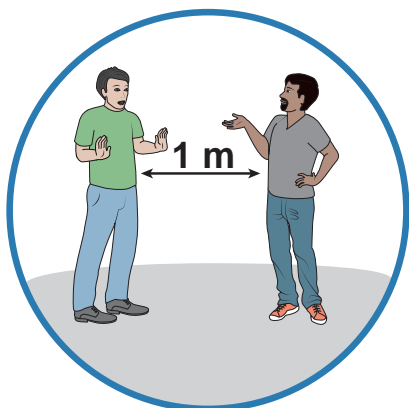
j'utilise un mouchoir en papier et je le jette,



je ne touche pas mon visage,



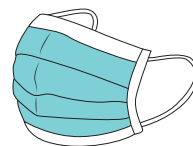
je reste à plus d'1 mètre des autres personnes,



je salue les personnes sans les toucher.



Si je suis fragile, je mets toujours un masque quand je sors de chez moi, par exemple :



quand je vais travailler,



quand je vais chez le docteur,



quand je fais les courses.



Si je suis fragile et que je reçois des personnes chez moi :

je porte un masque quand mon visiteur arrive,



je demande à mon visiteur de se laver les mains,



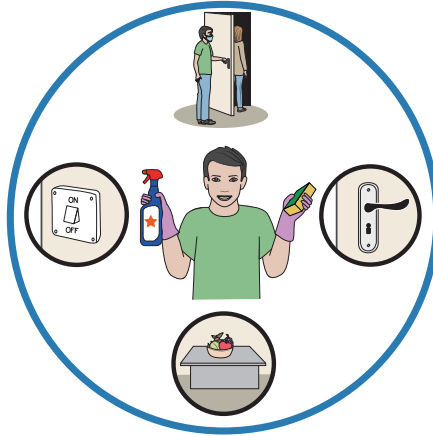
Je reste à plus d'1 mètre de mon visiteur,



j'ouvre les fenêtres pendant sa visite,



Je lave les objets et les endroits qu'il a touchés.



Si mon visiteur n'a pas de masque, je lui dis d'en mettre un.



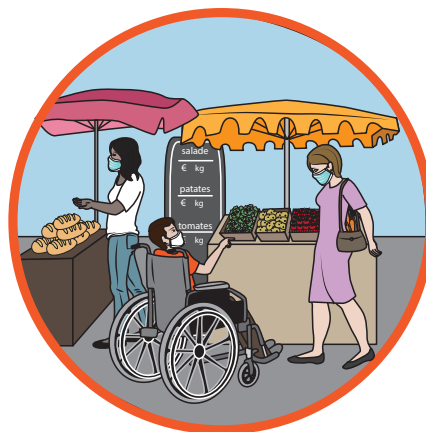
Si je suis fragile, j'évite d'aller là où il y a beaucoup de monde.

Par exemple :

dans le métro ou le bus,



au marché,



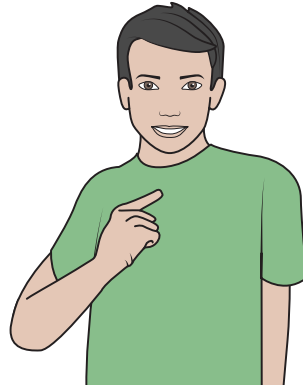
dans certains magasins.



Je reste confiné



ou



je me déconfiner.



Pour m'aider à choisir, je peux en parler avec :

ma famille,



mon médecin,





mon accompagnant.



## Des questions à se poser avant de choisir !

Je peux me faire aider par ma famille ou un accompagnant.

Pour savoir si j'ai bien compris les explications, je réponds à ces questions :

|   | Vrai<br> | Faux<br> |
|---|---|---|
| 1- A partir du 11 mai, le Covid-19 est toujours là.                   |   |   |
| 2- Si j'ai des problèmes de santé, c'est mieux de rester chez moi.    |   |   |
| 3- Si je suis fragile, je sors sans masque.                           |   |   |
| 4- Si je suis fragile, je peux recevoir des visites sans me protéger. |   |   |
| 5- Je peux choisir si je reste confiné ou pas.                        |   |   |

### Réponses

1- Vrai 2- Vrai 3- Faux 4- Faux 5- Vrai

Pour m'aider à faire mon choix, je réponds à ces questions :

|   | Oui | Non |
|---|-----|-----|
| J'ai une maladie grave.                                 |     |     |
| Mes proches me conseillent de rester chez moi.          |     |     |
| J'ai plus de 65 ans.                                    |     |     |
| Porter un masque c'est trop difficile pour moi.         |     |     |
| Je me touche souvent le visage.                         |     |     |
| Je touche très souvent les personnes que je rencontre.  |     |     |
| J'accepte de rester chez moi encore plusieurs semaines. |     |     |

**Si j'ai plus de oui, c'est mieux de rester confiné.**

**Si j'ai plus de non, je peux me déconfiner.**

Je sors en me protégeant.

Ce document a été réalisé par SantéBD



© CoActis Santé

avec le soutien de Santé Publique France



avec l'expertise du Conseil National Consultatif des Personnes Handicapées (CNCPH)



pour le Secrétariat d'Etat chargé des Personnes handicapées

