

## VIE QUOTIDIENNE

En application de l'état d'urgence sanitaire, les déplacements sont interdits sauf dans les cas suivants et uniquement à condition d'être munis d'une attestation pour :

- Déplacements entre le domicile et le lieu d'exercice de l'activité professionnelle, lorsqu'ils sont indispensables à l'exercice d'activités ne pouvant être organisées sous forme de télétravail ou déplacements professionnels ne pouvant être différés.
- Déplacements pour effectuer des achats de fournitures nécessaires à l'activité professionnelle et des achats de première nécessité<sup>[1]</sup> dans des établissements dont les activités demeurent autorisées.
- Consultations et soins ne pouvant être assurés à distance et ne pouvant être différés ; soin des patients atteints d'une affection de longue durée.
- Déplacements pour motif familial impérieux, pour l'assistance aux personnes vulnérables ou la garde d'enfants.
- Déplacements brefs, dans la limite d'une heure quotidienne et dans un rayon maximal d'un kilomètre autour du domicile, liés soit à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective et de toute proximité avec d'autres personnes, soit à la promenade avec les seules personnes regroupées dans un même domicile, soit aux besoins des animaux de compagnie.
- Convocation judiciaire ou administrative.
- Participation à des missions d'intérêt général sur demande de l'autorité administrative

[1] Y compris les acquisitions à titre gratuit (distribution de denrées alimentaires...) et les déplacements liés à la perception de prestations sociales et au retrait d'espèces

Le secrétariat d'Etat au Numérique a recensé l'ensemble des offres gratuites des plateformes numériques susceptibles de vous accompagner pendant cette période de confinement : télétravail, connectivité, apprentissage, livraison, téléconsultation, accès à l'information et au divertissement.

Retrouvez l'ensemble de ces offres sur la plateforme dédiée [www.mobilisation-numerique.gouv.fr](http://www.mobilisation-numerique.gouv.fr)

### **Que se passe-t-il si je ne respecte pas les mesures de confinement ?**

100 000 policiers et gendarmes sont chargés de s'assurer que chaque personne soit en possession de son attestation pour quitter son domicile, sur l'intégralité du territoire national avec des points de contrôle fixes et mobiles en particulier dans les gares et les aéroports.

Si vous ne respectez pas cette obligation, vous vous exposez à une amende de 135 euros avec une possible majoration à 375 euros et 1 500 euros en cas de récidive.

### **Des reconduites à domicile auront-elles lieu ? Comment seront organisés les contrôles ?**

Il sera infligé une contravention et on demandera aux personnes de retourner chez elles mais il n'y aura pas de reconduite à domicile.

### **Sera-t-on suivi par les forces de l'ordre pour vérifier qu'on fait bien ce qu'on a**

**dit ?**

Les forces de l'ordre exercent des missions de contrôle fixe et dynamique sur l'ensemble du territoire. Les documents présentés par les personnes en déplacement pourront donner lieu à des contrôles plus approfondis au besoin.

**Doit-on déclarer le lieu où nous sommes confinés ?**

Lors d'un contrôle par les forces de l'ordre vous devez indiquer votre lieu de confinement s'il vous est demandé afin que la nature de votre déplacement puisse être vérifiée.

**Est-il indispensable d'imprimer l'attestation ou peut-on la remplir sur mobile/ordinateur et la présenter directement depuis son smartphone ?**

Il existe deux documents différents permettant de se déplacer :

- l'attestation de déplacement dérogatoire, qui est un document papier signé par la personne qui en fait usage. Elle ne peut donc pas être présentée depuis un smartphone. Nous étudions la possibilité de mettre en place un dispositif digital et mobile;
- l'attestation de l'employeur, qui est un document papier renseigné et signé par l'employeur attestant qu'une personne exerce une profession entrant dans la catégorie des professions autorisées à se déplacer et ne pouvant exercer en télétravail. Cette attestation doit être utilisée lors des déplacements domicile-travail et doit être présentée aux forces de l'ordre sur demande.

Par ailleurs, la carte professionnelle des professionnels de santé (médecins, soignants, pharmaciens), des forces de sécurité et de secours (policiers, gendarmes et pompiers), des élus, des magistrats etc. et des journalistes, peut être utilisée pour se rendre sur son lieu de travail. Elle ne constitue pas pour autant un « passe-droit » permettant de s'exonérer des règles applicables aux déplacements personnels, et de la présentation pour ceux-ci de l'attestation de déplacement dérogatoire.

**Je n'ai pas d'imprimante chez moi, comment faire ?**

L'attestation de déplacement dérogatoire peut être au choix imprimée ou rédigée sur papier libre selon le modèle téléchargeable en ligne. En revanche, l'attestation employeur doit être visée par l'employeur.

**Dois-je recopier l'entièreté de l'attestation ou puis-je simplement inscrire le motif de ma sortie sur papier libre ?**

Il est nécessaire de recopier :

- la partie correspondant à son identité
- la mention « certifie que mon déplacement est lié au motif suivant autorisé par l'article 1er du décret du 16 mars 2020 portant réglementation des déplacements dans le cadre de la lutte contre la propagation du virus Covid-19 »
- la ligne correspondant au motif
- le lieu, la date et la signature.

**C'est à imprimer tous les jours ou juste une fois ?**

Pour chaque déplacement, une attestation de déplacement dérogatoire doit être renseignée et signée le jour même du déplacement : cette attestation n'est donc valable qu'une fois et doit être renouvelée au besoin.

**On ne précise pas l'heure du déplacement ?**

L'attestation de déplacement dérogatoire ne prévoit pas de mention d'heure du déplacement. C'est à chacun, en responsabilité, de réduire au maximum son temps de déplacement afin de limiter le plus possible ses contacts. En revanche, lors d'un contrôle, les forces de l'ordre pourront inscrire l'heure du contrôle, afin que la même attestation ne puisse pas servir pour un second déplacement au cours de la même journée.

L'attestation de l'employeur, elle, a une validité permanente.

**Peut-on écrire au crayon à papier et gommer ?**

L'attestation de déplacement dérogatoire est à usage unique. Elle doit donc être renseignée à l'aide d'un stylo à encre indélébile et doit être renouvelée pour chaque déplacement.

**J'ai des problèmes pour me déplacer. Puis-je bénéficier de la même attestation que mon accompagnateur ?**

Non, l'attestation dérogatoire de déplacement est nominative. Chacun doit remplir une attestation différente, en indiquant le motif et la date de sortie. Chacun doit disposer également de son titre d'identité.

**Quand c'est la même activité réalisée plusieurs fois, elle doit être automatiquement indiquée à la date du jour sur le formulaire ?**

Il convient de limiter le plus possible les déplacements. Ainsi il sera nécessaire de réaliser une déclaration signée à la date du jour, pour chaque déplacement personnel.

**Peut-on cocher plusieurs cases et grouper ses sorties ?**

Vous êtes incités à limiter vos sorties aux cas limitatifs énumérés, donc il est conseillé de grouper vos sorties et il est donc possible d'indiquer plusieurs motifs.

**L'attestation implique qu'on doit toujours sortir avec une pièce d'identité ?**

Il est obligatoire de disposer de sa pièce d'identité pendant les déplacements afin que les contrôles puissent être réalisés par les forces de l'ordre.

**Pour les enseignants qui accueillent les enfants de soignants, leur faut-il un justificatif en plus de l'attestation ?**

Les enseignants qui accueillent des enfants de soignants n'ont pas besoin de justificatif complémentaire.

**Comment font les personnes illetrées ?**

Les personnes illetrées peuvent faire appel à un proche, un voisin ou une connaissance. Au besoin, elles peuvent se rendre dans le commissariat ou la brigade de gendarmerie la plus proche de leur domicile pour être accompagnées dans la rédaction de leur attestation de déplacement dérogatoire.

**Certaines catégories de personnes sont-elles exemptées de cette attestation ?**

Non. Mais la carte professionnelle des professionnels de santé (médecins, soignants, pharmaciens), des forces de sécurité et de secours (policiers, gendarmes et pompiers), des élus, des magistrats etc. et des journalistes peut être utilisée pour se rendre sur son lieu de travail.

**Puis-je aller travailler ?**

Non, je reste chez moi et je fais du télétravail.

Si le télétravail n'est pas possible je peux me rendre au travail en transports ou par mes moyens personnels, muni d'une attestation et d'une carte d'identité.

Mon employeur est tenu d'adapter mon travail pour assurer ma sécurité si le télétravail est impossible dans mon secteur.

**A-t-on le droit de prendre un train pour un déplacement professionnel ?**

Oui, à condition qu'il s'agisse d'un déplacement professionnel indispensable et ne pouvant

être différé.

### **Si le télétravail n'est pas possible, le travail est-il possible pour tous ?**

Oui, mis à part évidemment si vous êtes affecté par le Coronavirus ou si vous êtes une personne dite à risque (personnes enceintes, souffrant de maladies chroniques ou d'insuffisances cardiaques, âgées, immunodéprimées ou fragiles... la liste complète est sur [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)), ou si vous devez garder vos enfants.

Le Gouvernement a interdit les déplacements et les activités qui génèrent des rassemblements publics (commerce, restaurants, spectacles, cinéma, manifestations sportives, salons, etc) pour éviter la propagation du virus. Seuls restent autorisés, les services « essentiels » c'est à dire les commerces alimentaires, les pharmacies etc.

Les autres activités économiques ne font pas l'objet de restriction. Elles doivent quand c'est possible s'exercer par télétravail. Quand ce n'est pas possible, employeurs comme salariés doivent impérativement, comme dans leur vie quotidienne, respecter les gestes barrière (se laver les mains, tousser ou éternuer dans son coude ou un mouchoir, jeter les mouchoirs en papier usagés...), et les règles de distanciation de plus d'un mètre entre chaque collègue et avec la clientèle.

Les entreprises doivent par ailleurs adapter leur organisation pour limiter au strict nécessaire les réunions, éviter les regroupements de salariés dans des espaces réduits, éviter les déplacements...

### **Je suis en formation, que faire ?**

Pour garantir le lien continu et régulier avec les stagiaires de la formation professionnelle et d'éviter ainsi les ruptures de parcours, le ministère du Travail travaille, avec Régions de France, à la mise à disposition pour les organismes de formation de ressources pédagogiques, à la fois sous la forme de plateformes et solutions techniques permettant de diffuser, d'animer des formations et d'assurer le lien pédagogique, et sous la forme de contenus de formation et d'éléments de méthodes pour faciliter la formation à distance.

Le type de ressources mobilisables et les accès à ces ressources seront proposés cette semaine, à la fois sur le site du ministère du Travail et de Régions de France.

Dans tous les cas, et notamment lorsque le lien avec les stagiaires qui ont débuté leur formation ne pourra pas être maintenu, le ministère du Travail et Régions de France prendront les dispositions pour maintenir le niveau de rémunération des stagiaires durant toute la période de report.

### **Mon contrat de travail s'arrête pendant la période confinement. Pourrai-je prétendre aux allocations chômage ?**

Les conditions pour bénéficier des allocations chômage ne changent pas pendant la période de confinement. Vous pourrez prétendre aux allocations chômage en vous inscrivant à Pôle Emploi, à conditions de remplir notamment les conditions suivantes :

- Vous avez été salarié au moins 6 mois au cours des 24 derniers mois (36 derniers mois si vous êtes âgé d'au moins 53 ans à la date de fin de votre dernier contrat de travail) ;
- Vous avez involontairement perdu votre emploi (licenciement - quel qu'en soit le motif-, fin de CDD ou de mission d'intérim) ou avez perdu votre emploi dans le cadre d'une rupture conventionnelle ou d'une rupture d'un commun accord.

### **Je suis en fin de droits de chômage, que faire ?**

La situation de confinement imposée aux Français a pour effet de ralentir considérablement l'activité économique, et de limiter les opportunités de reprise d'emploi.

Dans ce contexte, le Gouvernement a décidé de prolonger la durée d'indemnisation des personnes dont les droits prennent fin durant la période de confinement. L'indemnisation sera automatiquement prolongée jusqu'à la fin de cette période de confinement.

### **Dois-je me rendre à mon entretien Pôle emploi prévu pendant la période de confinement ?**

Si cet entretien a été fixé avant la période de confinement, vous ne devez pas vous déplacer en agence. Vous pourrez vous voir proposer un contact par téléphone ou e-mail avec votre conseiller.

### **Est-ce que je peux être contrôlé par Pôle emploi pendant la période de confinement ?**

Le contrôle de la recherche d'emploi est suspendu pendant toute la période de confinement. Aucun demandeur d'emploi ne sera radié ou sanctionné pendant cette période.

### **Je dois faire ma déclaration trimestrielle de ressources, comment faire ?**

Tous ceux qui doivent faire maintenant ou prochainement une déclaration trimestrielle de ressources sont encouragés à le faire par internet. Cependant, toute personne dans l'incapacité de renouveler sa déclaration trimestrielle auprès des services des CAF verra le versement des prestations auxquelles elle avait droit jusqu'alors automatiquement renouvelé. Ce dispositif mis en place par les CAF permettra la continuité des droits pour celles et ceux qui en ont besoin.

Sont en particulier ainsi concernés : le revenu de solidarité active (RSA), le revenu de solidarité (RSO) dans les Outre-mers, l'allocation adulte handicapés (AAH), l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH), et l'ensemble des aides sociales versées sous condition de ressource par les CAF. Les aides au logement seront automatiquement maintenues.

Par ailleurs, les droits à l'allocation adulte handicapés (AAH) et à l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH) qui arriveraient à échéance seront automatiquement prorogés de six mois.

De la même manière, les droits à la complémentaire santé solidaire et de l'aide au paiement d'une assurance complémentaire de santé dont le bénéficiaire expirera au cours des prochains mois seront prolongés de 3 mois.

Ces dispositions sont intégrées dans le projet de loi d'urgence sanitaire présenté au Parlement cette semaine.

### **Puis-je faire mes courses au supermarché ou à l'épicerie ?**

Les supermarchés et épiceries resteront ouverts. Leur approvisionnement en produits alimentaires et de première nécessité sera garanti dans les jours et les semaines à venir et les règles du travail de nuit notamment, seront assouplies pour les magasins. Il n'y a donc aucun risque de rationnement et il faut éviter la surconsommation préventive. Les espaces culturels et les cafétérias de la grande distribution seront fermés.

Dans la rue et dans le magasin, je dois respecter une distance de 1 mètre avec les gens qui m'entourent et mettre en oeuvre les gestes barrières en avant d'y aller et en rentrant.

La liste des établissements qui bénéficient d'une dérogation pour rester ouverts se trouve dans la rubrique "Les établissements fermés".

**Les marchés alimentaires ouverts sont-ils autorisés ?**

Les marchés alimentaires en milieu ouverts sont désormais fermés sauf dérogation préfectorale, sur avis ou demande du maire, si le marché est l'unique fournisseur en produits frais de la ville et que les mesures de sécurité sont respectées.

**Puis-je aller faire mes courses loin de chez moi ?**

La règle est le déplacement bref et à proximité du domicile. Cependant, si vous n'avez pas d'autre possibilité pour vous ravitailler, vous pouvez aller faire des courses loin de votre domicile, pour des achats de première nécessité.

**Faut-il désinfecter ses conserves et laver ses fruits et légumes en rentrant des courses ?**

Il est recommandé de bien suivre les règles d'hygiène des mains en rentrant des courses et après manipulation des produits alimentaires. Il est également important de laver fruits et légumes, comme d'habitude, en suivant les règles de bonnes pratiques d'hygiène alimentaire disponibles sur le site de l'ANSES. Désinfecter les conserves, passant peu de mains en mains, n'est cependant pas jugé utile, car le risque de contamination par ce biais est très faible.

**Peut-on être contaminé en touchant un caddie de supermarché ?**

Oui mais c'est peu probable. Les caddies, comme toutes les surfaces, peuvent servir de support au virus s'ils sont souillés par des gouttelettes respiratoires d'un sujet contaminé. Le virus peut rester quelques heures sur une surface comme un caddy, mais en quantité faible. En appliquant les mesures barrières (se laver les mains notamment) et en nettoyant le caddy avec une lingette, le risque devient négligeable.

**Puis-je aller en cours ?**

Ecoles, collèges, lycées et universités du pays sont fermés depuis le lundi 16 mars, et ce au moins jusqu'aux vacances de printemps. Cela concerne plus de 12 millions d'élèves et 2,6 millions d'étudiants. Trois à quatre heures d'enseignement par jour - exercices en ligne, "classe virtuelle" en visioconférence - doivent être proposées. Les examens et les concours de recrutement sont reportés.

Tous les étudiants en santé qui souhaitent proposer leur aide pour la gestion de crise peuvent se signaler auprès de leur université (par exemple, apporter un appui aux centres d'appels du 15).

Un service de garde sera mis en place par département, pour les personnels indispensables à la gestion de la crise sanitaire.

**L'école de mes enfants est fermée, comment faire ?**

Dans le cadre des fermetures d'écoles, si vous êtes parent d'un enfant âgé de moins de 16 ans vous pouvez bénéficier d'un arrêt maladie indemnisé, si vous ne pouvez pas bénéficier d'un aménagement de vos conditions de travail vous permettant de rester chez vous pour garder votre enfant.

A noter qu'un seul des deux parents peut bénéficier d'un arrêt dans ce contexte.

**Quelle est la procédure pour bénéficier de cet arrêt ?**

La procédure est la suivante :

- Contactez votre employeur et évaluez avec lui les modalités de télétravail qui pourraient être mises en place ;
- Si aucune autre solution ne peut être retenue, c'est l'employeur qui doit, via la page employeur du site dédié <https://declare.ameli.fr/>, déclarer votre arrêt de travail ;



- L'indemnisation est ensuite enclenchée à partir de cette déclaration. Vous percevrez les indemnités journalières et, le cas échéant, le complément de salaire de votre employeur dès le 1er jour d'arrêt, sans application du délai de carence ;
- Vous n'avez pas à contacter l'ARS ou votre caisse d'assurance maladie, c'est la déclaration de votre employeur, accompagnée de la transmission des éléments de salaires selon les canaux habituels, qui va permettre l'indemnisation de votre arrêt de travail ;
- Les employeurs sont invités à pratiquer dans le maximum de cas le maintien de salaire au bénéfice de leurs salariés, auquel cas ils versent le salaire à hauteur du complément sans attendre le versement des indemnités journalières par l'assurance maladie ;
- Si vous êtes non-salarié (travailleurs indépendant ou exploitant agricole), vous déclarez directement votre arrêt sur le site Internet dédié.

### **Dois-je continuer de rémunérer mon assistante maternelle ?**

En tant que particulier-employeur vous êtes lié par un contrat avec la personne qui garde votre enfant. Les assistantes maternelles peuvent toutefois bénéficier des mesures de chômage partiel. Vous êtes donc tenu de lui payer 80% de son salaire qui vous sera remboursé ultérieurement.

### **Puis-je rendre visite à une personne âgée ?**

Les visites aux personnes fragiles et âgées à domicile comme dans les établissements médico-sociaux sont suspendues. Les mineurs et les personnes malades ne peuvent plus accéder à ces établissements, maternités comprises. En revanche, les services de soins et d'accompagnement à domicile continuent à intervenir auprès des plus fragiles lorsque cela est nécessaire ; ils doivent néanmoins appliquer les gestes barrières avec une attention extrême.

### **Puis-je me rendre chez un professionnel de santé ?**

A l'instar des pharmacies, les cabinets de médecine resteront ouverts, mais attention : il est demandé aux personnes qui ressentent les symptômes du Coronavirus de ne pas se rendre au cabinet de leur médecin de ville. En cas de symptômes légers (fièvre et toux), il faut d'abord appeler son médecin traitant ou opter pour une téléconsultation. Si les symptômes s'aggravent au bout de quelques jours avec l'apparition de symptômes respiratoires, il faut appeler le [15](#).

Les commerces de matériel médical restent ouverts vous pouvez donc vous rendre chez l'opticien par exemple.

### **Je n'ai plus de pilule contraceptive, comment faire ?**

Suite au décret paru au journal officiel le 15 mars dernier relatif aux mesures mises en place par le gouvernement pour lutter contre la propagation du coronavirus, les Françaises et les Français peuvent se voir délivrer leurs médicaments jusqu'au 31 mai, et ce sans renouvellement d'ordonnance.

Ainsi, Les pharmaciens sont autorisés à délivrer la pilule contraceptive aux femmes dans l'impossibilité de faire renouveler leur ordonnance, sur simple présentation de leur ancienne ordonnance.

### **Les centres d'interruption volontaire de grossesse (IVG) sont-ils ouverts ?**

Les médecins en ville et les sages-femmes sont autorisés à conseiller les femmes et leurs partenaires sur les questions de contraception. Ces mêmes professionnels conventionnés avec un établissement de santé sont habilités à réaliser des IVG médicamenteuses sans passer par l'hôpital.

Les interruptions de grossesse sont considérées comme des interventions urgentes par le

ministère des Solidarités et de la Santé. Leur continuité doit être assurée. Le Planning Familial maintient son numéro vert, 0800 08 11 11, pour répondre à toute question à ce propos.

### **Puis-je me faire opérer ?**

Toutes les capacités hospitalières nationales et le maximum de médecins et de soignants sont mobilisés ; les consultations et les soins "non essentiels" sont reportés dans les hôpitaux.

### **Puis-je me faire livrer un repas ?**

Les restaurants ont fermé leurs portes le dimanche 15 mars, comme tout comme les bars, brasseries, cafés et discothèques, jusqu'à nouvel ordre. En revanche les activités de vente à emporter et de livraison sont maintenues dans les restaurants et débits de boissons, avec la recommandation d'éviter tout contact.

### **Puis-je aller voir un film ou un match, aller à la piscine ?**

Les cinémas sont fermés, tandis que tous les événements culturels et sportifs ont été annulés et les rassemblements publics de plus de 100 personnes ont été interdits à l'échelle nationale. Ce chiffre peut tomber à 50 dans les zones les plus touchées (arrêtés préfectoraux comme Haut Rhin, Oise etc ...). Les musées, théâtres, opéras, piscines sont également fermés. Les salles de sport sont également fermées.

### **Puis-je organiser une fête ?**

Je ne peux pas aller à une fête ou recevoir chez moi en dehors des membres de mon foyer. Je ne peux pas non plus organiser mon mariage.

### **Contrôles techniques voitures arrivant à échéance pendant la période de confinement : y-aura-t-il une prorogation du délai ?**

Les entreprises d'entretien et réparation de véhicules automobiles, de véhicules, engins et matériels agricoles, de commerce d'équipements automobiles et de commerce et réparation de motocycles et cycles restent ouverts. Il est donc possible de procéder à un contrôle technique réglementaire si vous ne pouvez pas le reporter. Dans ce cas cochez la case "déplacements pour effectuer des achats de première nécessité" sur l'attestation de déplacement dérogatoire.

### **Pourquoi ce n'est pas à l'employeur de remplir l'attestation pour ses salariés ?**

L'employeur doit renseigner et signer une attestation dédiée, différente de l'attestation de déplacement dérogatoire. Il s'agit d'un document papier renseigné et signé par l'employeur attestant qu'une personne exerce une profession entrant dans la catégorie des professions autorisées à se déplacer et ne pouvant exercer en télétravail. Cette attestation doit être utilisée lors des déplacements domicile-travail et doit être présentée aux forces de l'ordre sur demande.

### **Puis-je sortir prendre l'air ?**

Oui, les sorties indispensables à l'équilibre des enfants, le sport et l'activité physique individuels dans les espaces ouverts, sont autorisés à proximité du domicile, dans le respect des gestes-barrières et en évitant tout rassemblement. Une seule attestation sur l'honneur suffit pour un adulte avec des enfants. Les activités physiques en groupe ou les pique-niques entre amis sont par contre interdits.

### **Quelles sont les règles concernant l'activité physique ?**

Les sports collectifs ou de contact sont à proscrire. Si vous disposez d'un jardin, vous pouvez pratiquer un sport, mais uniquement au sein du cercle familial auquel le confinement s'applique et sauf, évidemment, si l'un des membres de la famille est malade.



Faire du sport en extérieur, c'est donc avant tout faire une marche ou un petit footing mais en respectant 3 règles importantes :

- **Rester à proximité de son domicile – donc dans son quartier ;**
- **Que cette sortie soit brève ;**
- **Et sans autre contact qu'avec sa cellule familiale.** Vous pouvez sortir avec vos enfants ou seul mais pas retrouver des amis.

### **Comment faire du sport chez soi ?**

Les applications qui ont déjà conventionné avec les fédérations sportives ainsi qu'avec le Comité National Olympique et Sportif Français, s'engagent à proposer gratuitement, dans les jours à venir, aux Françaises et aux Français leurs programmes conçus par des professionnels du sport, mais également de la santé et de l'activité physique adaptée. Des séances d'entraînement variées à base d'exercices de renforcement musculaire, proprioception, massages, stretching et mouvements fondamentaux seront notamment proposées en accès libre sur les différentes plateformes (mobile, tablette et ordinateur).

### **Puis-je aller auprès de parents dépendants ou de proches ?**

Uniquement pour vous occuper de personnes vulnérables comme par exemple les personnes handicapées et en vous rappelant que les seniors sont les personnes les plus vulnérables : il faut les protéger le plus possible de tout contact et porter une attention encore renforcée aux gestes barrières.

### **Les vols internes à la France sont-ils maintenus ?**

Afin de permettre la poursuite de l'activité économique et les déplacements autorisés limitativement, en respectant les précautions des gestes barrières, certains vols sont maintenus.

### **Pourquoi les trains continuent-ils de circuler ?**

Afin de permettre la poursuite de l'activité économique et les déplacements autorisés limitativement, en respectant les précautions des gestes barrières, certaines liaisons ferroviaires diminuent leur fréquence mais la majorité des liaisons sont maintenues.

### **Puis-je partir en vacances à l'étranger ?**

Le Président a annoncé la fermeture, à partir du 17 mars à midi et pour 30 jours, des frontières extérieures de l'espace européen, c'est-à-dire de l'Union européenne, de l'Espace Schengen et du Royaume-Uni.

### **Puis-je partir en vacances en France ?**

Non, partir en vacances, se rendre dans sa résidence secondaire ou une résidence de location ne font pas partie des déplacements autorisés.

### **Si je suis actuellement confiné dans un lieu qui n'est pas ma résidence principale, ai-je le droit de rentrer chez moi ?**

Si vous avez choisi de débiter la période de confinement dans votre résidence secondaire, vous devez y rester. Seule la fin d'un bail de location est un motif impérieux pour rentrer dans votre résidence principale.

### **Les vacanciers en station de ski peuvent-ils rentrer chez eux ou doivent-ils rester sur place ?**

Oui, ils peuvent rentrer chez eux en invoquant le motif impérieux sur l'attestation dérogatoire de déplacement.

### **Puis-je sortir avec mon chien ?**

Oui, pour lui permettre de satisfaire ses besoins ou pour un rendez-vous vétérinaire.

**Peut-on se rendre à la laverie ?**

Oui, les laveries font partie des établissements autorisés à ouvrir. Il convient de cocher sur l'attestation dérogatoire de déplacement la case « achat de première nécessité ».

**Y a-t-il une zone délimitée autour de son domicile pour faire ses courses ?**

Non, mais la règle est le déplacement bref et à proximité du domicile. Chacun doit faire preuve de responsabilité.

**Puis-je donner mon sang, même si le centre se trouve à plusieurs kilomètres de chez moi ?**

Oui. Se déplacer pour donner son sang est autorisé. Il convient d'indiquer un déplacement pour motif de santé.

**Puis-je aller à l'hôtel ?**

Je peux rester dans un hôtel ou une cité universitaire si je n'ai pas d'autre domicile, mais les restaurants et bars doivent garder leurs portes closes. Il est toutefois possible d'y prendre son petit déjeuner ou tout autre repas, mais uniquement en chambre.

**Puis-je prendre les transports ?**

Les transports ne seront ouverts qu'aux personnes étant dans l'obligation de se rendre sur leur lieu de travail. Une attestation pourra leur être demandée.

**Combien de personnes sont autorisées dans un même véhicule ?**

Le covoiturage est possible pour effectuer les déplacements autorisés. Chaque passager du véhicule doit être muni d'une attestation (ou d'un justificatif de déplacement professionnel) en règle.

**Puis-je aller voter ?**

Le second tour des élections municipales a été reporté.

**Puis-je déménager ?**

Les déménagements sont autorisés mais doivent être limités aux besoins stricts comme par exemple une fin de bail. Il est conseillé de reporter votre déménagement si cela est possible.

Si toutefois les déménagements s'avèrent indispensables, vous devez remplir une déclaration sur l'honneur en notant la date du déménagement, l'adresse de départ et celle d'arrivée dans le nouveau logement. Vous devez avoir attestation sur vous au moment du déménagement.

Pour les locataires qui avaient posé leur congé et qui n'ont pas l'obligation de partir, ils peuvent rester dans le logement après la date initialement fixée et jusqu'à la fin du confinement. Ils doivent signer une convention d'occupation précaire au bailleur. Cette convention leur donne un titre d'occupation, contractualise un report de la date de sortie et le versement d'une indemnisation d'occupation (égale au loyer). Cette convention permet de sécuriser juridiquement les locataires et les propriétaires.

La convention peut être signée, de part et d'autre, par voie électronique.

Pour plus d'information, contactez l'Adil de votre département

**Attention : le loyer est dû pour tous les locataires, la suspension des loyers, annoncée par le Président de la République le 16 mars ne concerne que les petites entreprises en difficulté.**

**Puis-je aller à la banque ?**

Les opérations bancaires essentielles (retrait d'argent, opérations pour les personnes placées sous tutelle ou curatelles, démarches des responsables d'entreprises pour contracter des prêts garantis par l'État, - les retraits de chèques ou de CB...) sont autorisées et considérées comme nécessaires afin de pouvoir payer les activités essentielles (consultations médicales, courses alimentaires).

**Qu'est ce qu'un déplacement "pour motif familial impérieux" ?**

Il s'agit d'autoriser des déplacements dont la nécessité ne saurait être remise en cause (blessure d'un proche, accompagnement d'une personne vulnérable ou non autonome, décès d'un membre de la famille proche)

**Peut-on aller chercher des proches à la gare ?**

Sauf nécessité pour porter assistance à des personnes ne pouvant se déplacer seules (personne à mobilité réduite, enfants...) vous ne devez pas aller accueillir vos proches dans les gares et aéroports.

**A-t-on le droit de se marier ou de se pacser ?**

Au regard des mesures limitant les déplacements et le regroupement des personnes afin de lutter contre la crise sanitaire, la célébration des mariages et l'enregistrement des PACS doivent en principe être reportés.

Il peut toutefois être fait exception à cette règle pour des motifs justifiant qu'il y a urgence à l'établissement du lien matrimonial ou du partenariat (par exemple, mariage in extremis ou mariage d'un militaire avant son départ sur un théâtre d'opérations). Les officiers de l'état civil doivent préalablement solliciter les instructions du procureur de la République.

**A-t-on le droit d'aller à des obsèques ?**

L'organisation des cérémonies funéraires demeure possible mais dans la stricte limite du cercle des intimes, donc en nombre très réduit et en observant scrupuleusement les gestes barrières.

Seuls les membres proches de la famille (20 personnes au maximum) ainsi que les desservants de rites funéraires pourront donc faire l'objet d'une dérogation aux mesures de confinement fondée sur des "motifs familiaux impérieux".

**Les ministres des cultes peuvent-ils effectuer des visites à des personnes malades ou en fin de vie?**

Les ministres des cultes ont le droit de se rendre au chevet des personnes malades ou en fin de vie.

**Puis-je me rendre dans mon lieu de culte ?**

Oui, les lieux de culte ont été autorisés à rester ouverts. Mais je ne peux pas participer à un rassemblement ou une réunion de plus de 20 personnes au sein d'un lieu de culte.

**La vente de paracétamol est-elle limitée ?**

L'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) a décidé, afin de garantir leur disponibilité, qu'à partir du 18 mars 2020, les pharmaciens pourront délivrer sans ordonnance une seule boîte de paracétamol (500 mg ou 1g) par patient ne présentant aucun symptôme, ou deux boîtes (500 mg ou 1g) en cas de symptômes (douleurs et/ou fièvre). La vente sur Internet des médicaments à base de paracétamol, d'ibuprofène et d'aspirine est suspendue.

**Combien de commissariats sont fermés par précaution ?**

Les commissariats ouverts au public 24h/24 le resteront, seuls les bureaux de police qui offraient un accueil limité en journée sont fermés. Il est néanmoins conseillé d'appeler le 17

afin de pouvoir disposer d'informations permettant soit de reporter le déplacement soit d'effectuer des démarches en ligne.

### **Je veux me rendre utile, comment faire ?**

Pour que chacun puisse prendre sa part de cette mobilisation générale des solidarités, le Gouvernement lance la Réserve civique-COVID 19 [jeveuxaider.gouv.fr](http://jeveuxaider.gouv.fr). Afin de permettre à tous ceux qui le peuvent et qui le souhaitent de s'engager et de donner de leur temps, pour que les plus démunis et les plus vulnérables ne soient pas les premières victimes de cette crise.

Quatre missions prioritaires sont répertoriées :

1. Aide alimentaire et d'urgence
2. Garde exceptionnelle d'enfants de soignants ou d'une structure de l'Aide Sociale à l'Enfance ;
3. Lien (téléphonique, visio, mail, etc.) avec les personnes fragiles isolées : personnes âgées, malades ou en situation de handicap ;
4. Solidarité de proximité : courses de produits essentiels pour les voisins (fragiles, isolés, handicapés).

Cet espace est ouvert à tous, vous pouvez également y déposer des missions.

### **Quel comportement dois-je adopter face au Coronavirus ?**

Je n'ai pas de symptômes ou je n'ai pas encore été exposé au COVID-19 à ma connaissance : j'applique en permanence les gestes et comportements qui permettent de freiner l'épidémie.

Je reste chez moi et je limite mes déplacements au strict nécessaire (travail, courses, rendez-vous médicaux). J'applique les gestes barrières : je me lave régulièrement les mains, je tousse et étternue dans mon coude, j'utilise des mouchoirs à usage unique et les jette immédiatement, je ne salue pas les autres par une poignée de main ou par une embrassade, je respecte une distance de 1 mètre avec toute autre personne.

### **Je suis parent :**

Si c'est possible, j'assure la garde de mes enfants à mon domicile.

Les établissements scolaires étant temporairement fermés pour freiner la propagation de l'épidémie, je garde mes enfants de moins de 16 ans à domicile, et j'évite de les confier à leurs grands-parents qui sont plus vulnérables face à l'épidémie. Une procédure simplifiée me permet de bénéficier d'un arrêt de travail indemnisé dans ce cadre.

### **J'ai été en contact avec un cas confirmé de COVID-19 ou je vis avec un cas confirmé de COVID-19 : Je m'isole et je surveille mon état de santé.**

Je reste à mon domicile, je m'isole 2 semaines, je respecte scrupuleusement les gestes barrières, je surveille ma température 2 fois par jour, je surveille l'apparition éventuelle de symptômes (toux, difficultés respiratoires, fièvre) et j'adopte le télétravail. Si des symptômes surviennent, je peux appeler mon médecin, mais je ne me déplace pas jusqu'à son cabinet, ni au laboratoire ni aux urgences.

### **J'ai des symptômes (toux, fièvre) qui me font penser au COVID-19**

Je reste à domicile, j'évite les contacts, j'appelle un médecin si besoin et ne me rends pas directement au cabinet, au laboratoire ou aux urgences. Je peux également bénéficier d'une téléconsultation. Si les symptômes s'aggravent avec des difficultés respiratoires et signes d'étouffement, j'appelle le [SAMU- Centre 15](http://samu15.fr).

**Je suis médecin libéral**

J'organise mon activité pour être en mesure d'accueillir ou de conseiller des patients symptomatiques du COVID-19, notamment avec des outils de télé médecine. La prise en charge ambulatoire des patients qui présentent des symptômes modérés a vocation à être organisée par les médecins habituels des patients. Cela implique, de la part des professionnels de santé concernés, d'organiser des circuits spécifiques ou de la téléconsultation pour la prise en charge des patients. Je m'abonne et je suis les recommandations sanitaires via le service DGS-Urgent.

**Je suis un élu local**

En lien avec les services de l'Etat, je veille à faire respecter les consignes de fermeture de l'ensemble des services non essentiels à la vie publique (cinémas, restaurants, bars...) et à limiter les rassemblements. Je diffuse régulièrement les gestes barrières et les recommandations du ministère des Solidarités et de la Santé.

**Je suis un employeur**

Je généralise le recours au télétravail dans mon entreprise et suspens toute réunion physique de personnes qui ne serait pas indispensable à la continuation de l'activité. J'informe tous mes salariés des bonnes pratiques et recommandations pour protéger la population. Si mon entreprise a des difficultés je contacte le 0 800 130 000.

**Je suis un étudiant**

Mon établissement est fermé à compter du 16 mars. Je consulte quotidiennement les informations que m'adressent mes professeurs. Je poursuis mon cursus au moyen des outils et supports numériques mis à ma disposition. Si je suis étudiant en santé et volontaire, je signale ma disponibilité à mon université pour aider à la gestion de crise en appui aux équipes médicales mobilisées face à l'épidémie (exemple : appui aux centres 15 pour la gestion des appels téléphoniques).

**Je suis une femme enceinte**

En l'état actuel des connaissances, rien n'indique que ma grossesse m'expose particulièrement au coronavirus. J'applique les gestes et comportements qui permettent de freiner l'épidémie. Le Haut Conseil de la santé publique recommande cependant d'appliquer aux femmes enceintes, à partir du troisième trimestre de grossesse, les mesures préventives applicables aux personnes fragiles (par exemple : restriction voire interdiction des visites, contre-indication quant à l'usage des transports collectifs, limitation des contacts avec les enfants de moins de 10 ans).

**Je suis une personne âgée**

- Je respecte strictement les gestes barrières
- Exposée à des risques de forme grave ou de complication du COVID 19, je réduis mes sorties et mes déplacements au strict minimum
- Je limite les rencontres avec mes proches (en particulier lorsqu'ils sont mineurs) et privilégie les contacts téléphoniques ou audiovisuels
- Je ne reçois aucune visite et m'abstiens de toute sortie
- Si j'ai des symptômes grippaux simples, je contacte mon médecin généraliste.
- Si j'ai une mauvaise tolérance (difficultés respiratoires, malaise, je contacte le SAMU Centre-15.)

**Je suis une assistante maternelle**

Je peux poursuivre mon activité professionnelle si je l'exerce à titre individuel. Je veille à éviter les contacts entre les enfants que je garde et les personnes fragiles (personnes âgées notamment).

Pour les personnes en situation de handicap, des mesures ont été prises pour protéger les personnes, avec la mobilisation de l'ensemble de la solidarité nationale.

**Dois-je porter un masque ?**

Le port du masque chirurgical n'est pas recommandé sans présence de symptômes. Le masque n'est pas la bonne réponse pour le grand public car il ne peut être porté en permanence et surtout n'a pas d'indication sans contact rapproché et prolongé avec un malade.

Contre le coronavirus, ce sont les gestes barrières et les mesures de distanciation sociale qui sont efficaces.