

## AMICALE INFO - SPECIAL

### *Carpe Diem !*

Bienvenue à notre nouvel Amicale Info - Carpe Diem. L'objectif de ce bulletin d'information est de vous tenir au courant sur les questions d'actualité concernant la pandémie Covid-19 et de vous aider à mieux vivre cette période de confinement.

Carpe Diem visera à vous tenir au courant de la réglementation gouvernementale, en France et ailleurs, sur des questions pratiques, telles que les règles de confinement à respecter mais également sur les divertissements à votre disposition tels que l'opéra en streaming, livres à télécharger en accès libre, théâtre, visite virtuelle de musées, quiz, jeux en ligne etc..

**L'Amicale à l'Ecoute** dirigée par Lesley Joffick vous informera régulièrement des services proposés par l'Amicale, les Mairies de nos villages et les bénévoles pour répondre aux questions comme: comment rompre la solitude, faire ses achats de denrées ou tout simplement parler à quelqu'un

Nous tenterons également de vous donner des conseils pour le jardinage, la découverte de vin, prendre de belles photos, se mettre à la peinture, jouer aux échecs, .. Vos contributions seront les bienvenues.

Carpe Diem sera publié sur une base hebdomadaire et vous sera envoyé par e-mail ou courrier postal si vous le souhaitez ( si la Poste continue à distribuer le courrier ) et visible sur le site de l'AEPF. L'idée de Carpe Diem nous a été inspiré par le International Womens' Club que nous remercions et avec lequel nous partagerons certaines informations.

En bref, Carpe Diem est là pour vous accompagner et vous informer pendant cette période de confinement.

### Situation actuelle en France

Nous connaissons tous la situation de confinement en France et les règles à respecter. Pour une mise à jour en temps réel ou si vous avez un doute, nous vous invitons à consulter le site du gouvernement en cliquant [ICI](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)

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

Au moment où nous écrivons ces lignes, il est important de noter qu'il faut désormais **indiquer l'heure à laquelle vous quittez votre domicile** sur l'Attestation de déplacement dérogatoire si vous envisagez de faire votre jogging quotidien. Vous avez le droit à un bol d'oxygène de **UNE heure maximum**. Vous retrouverez cette attestation sur le site du ministère de l'Intérieur

<https://www.interieur.gouv.fr/Actualites/L-actu-du-Ministere/Attestation-de-deplacement-derogatoire-et-justificatif-de-deplacement-professionnel>

Pour nos amis anglophones, nous avons rédigé une traduction de toutes les règles à la fin de ce bulletin d'information.

N'hésitez pas à partager avec nous ce qui se passe dans vos pays respectifs en Grande Bretagne, Pays-Bas, Suède, Danemark, Allemagne, ...

## COVID19

### Les aspects clés du Covid19 qu'il faut connaître :

- a. Il est très infectieux et peut être transféré par le toussotement dans le visage de quelqu'un d'autre, le contact par la main et le transfert du virus sur un objet partagé.
- b. La durée de vie du virus varie selon la surface de l'hôte. Les surfaces dures telles que le métal, le verre et le plastique offrent la « meilleure adhérence » de quelque 3-7 jours et devraient être régulièrement essuyées avec de l'eau savonneuse chaude, ou un gel antiseptique. Le savon brise l'agent de liaison tenant le virus ensemble, c'est pourquoi il est important de se laver les mains quand vous pensez que vous avez peut-être touché quelque chose, ou accidentellement serré la main ! Ce n'est pas une mauvaise idée de laisser vos achats de denrées sans les toucher pendant trois jours ou plus. Cela signifie planifier à l'avance. On pense que les micro-ondes vont tuer le virus, ou une température de + 27 degrés mais ce n'est pas encore scientifiquement démontré.
- c. Lorsque vous rencontrez d'autres personnes, il est conseillé de garder au moins deux mètres de distance.
- d. Les symptômes de la contraction du virus connus à ce jour sont un écoulement nasal, une hausse soudaine de la température corporelle (fièvre) (normalement 36,5 à 37,5°C, ou 97,7 à 99,5 Fahrenheit), une toux sèche/maux de tête, ou des maux majeurs dans d'autres parties du corps. Cela conduit probablement à l'essoufflement, indiquant que le virus attaque les poumons et devrait être traité comme une urgence médicale. (Numéro de téléphone des urgences 15)
- e. S'il vous plaît ne paniquez pas si vous attrapez un rhume. Pour la plupart des gens, Covid19 peut également être confronté, par l'auto-isolement et aller au lit, avec du paracétamol.

### Questions pratiques pour les membres de l'Amicale

Pour rappel, **L'Amicale à l'Ecoute** est là pour vous. Si vous avez besoin d'aide:

Pour faire vos ACHATS. Nous pouvons vous aider à créer un compte chez Super U. Vous passez ensuite la commande en ligne et nous pouvons organiser son enlèvement et sa livraison à votre porte

Pour rompre l'ISOLEMENT: Si vous ressentez le besoin que quelqu'un vous appelle régulièrement pour vous assurer que vous êtes en sécurité et que vous avez tout ce dont vous avez besoin, nous pouvons organiser cela en anglais ou en français.

Contactez **Lesley Joffick** 06 47 79 77 56 ou par e-mail [lesleyjoffick@hotmail.com](mailto:lesleyjoffick@hotmail.com)

**Isabelle Alba** nous fait savoir que:

Les visites chez les spécialistes, en radiologie et autres examens ont été reportées. En cas d'urgence, les taxis habilités les transporteront.

Les visites chez le médecin ne sont nécessaires que pour des pathologies importantes, hors coronavirus et sur rendez-vous. Si vous devez aller chez votre médecin généraliste, prenez rendez-vous et attendez dans votre voiture, n'allez pas en salle d'attente. Signalez votre présence à la secrétaire.

Si vous n'êtes pas en état de vous déplacer, vous pouvez demander au médecin une visite à domicile.

Si vous présentez des symptômes grippaux : toux, fièvre, maux de tête,...etc. appelez le 15, un médecin vous dira si vous devez voir votre médecin généraliste ou aller à l'hôpital.

Si vous avez une ordonnance habituelle à renouveler, sachez que le gouvernement a autorisé les pharmacies à délivrer ces traitements sans nouvelle ordonnance, donc sans visite médicale et cela jusqu'au 31 Mai. Les pharmacies peuvent, sur demande, livrer les médicaments à domicile pour les personnes qui ne peuvent pas se déplacer ou envoyer quelqu'un.

**Bénédicte Louis** a remarqué que le CCAS de la Mairie de Callian propose sur son site Internet un service d'aide et d'assistance au 06 76 73 45 56

<http://www.callian.fr/index.php/20-actualites-de-callian/vie/425-ccas-covid-19>

### **Amusement et divertissement**

Il s'agit d'un aspect plus agréable de la publication d'aujourd'hui. Dans la lettre de la semaine prochaine, nous partagerons plus d'information.

Mais dès à présent, nous vous suggérons de (re)visiter le Louvre comme si vous y étiez <https://www.louvre.fr/visites-en-ligne>

Et si le Louvre n'a plus de secret pour vous, nous vous invitons à découvrir la National Gallery à Londres, mais attention car la visite 3D pourrait vous donner le tournis <https://www.nationalgallery.org.uk/visiting/virtual-tours/virtual-tour-2011#/central-hall/>

Plus de découvertes, la semaine prochaine.

Votre dévoué

**Terence Knott**

## CONTACTS UTILES

**Terence Knott – Editeur . Port. 06-35-02-00-57**

email: [terryknott@icloud.com](mailto:terryknott@icloud.com)

**Lesley Joffick – Amicale à l'Ecoute. Port. 06-47-79-77-56**

email: [lesleyjoffick@hotmail.com](mailto:lesleyjoffick@hotmail.com)

**Bénédicte Louis – Amicale Info. Port. 06-60-20-85-74**

email : [benedictelouis@hotmail.com](mailto:benedictelouis@hotmail.com)