

# LE FIEU - Informations COVID 19



## Semaine du 13 au 19 avril

**La municipalité fait appel au civisme de chacun et vous demande de respecter les mesures barrières et les consignes gouvernementales de confinement dans l'intérêt de tous.**

**Ne relâchons pas nos efforts. Le confinement est la seule arme contre le Covid-19**

### RESTEZ CHEZ VOUS

#### Vie Quotidienne

##### RAPPEL

Je dois sortir seul sauf si je dois accompagner une personne âgée ou une personne en situation de handicap ; pour ma promenade quotidienne, je peux sortir avec les personnes confinées à mon domicile, par exemple avec mes enfants, à l'exclusion de toute autre personne.

##### Je reste chez moi, mais :

- Je peux faire mes courses en respectant les gestes barrières et une distance d'1 mètre avec les gens qui m'entourent ;
- je peux aller à la banque ;
- je peux faire le plein de mon véhicule ;
- je peux me faire livrer mes repas et mes courses à mon domicile ;
- je peux aller à la pharmacie ;
- je peux effectuer une sortie indispensable à l'équilibre de mon enfant ;
- je peux déposer mes enfants en garde si je suis un personnel soignant ;
- je peux promener mon chien ;

- je peux pratiquer une activité physique individuelle en extérieur à proximité de mon domicile.

##### En revanche :

- Je ne dois pas sortir si je suis malade ;
- je ne dois pas sortir si mon conjoint ou mes enfants sont malades ;
- je ne dois pas rendre visite à ma famille et à mes amis ;
- je ne dois pas me déplacer ou utiliser un véhicule sans raison ;
- je ne fais pas de sport en salle.

#### Bibliothèque

Nous avons déjà contacté les abonnés de la bibliothèque afin de voir s'ils souhaitent qu'on leur amène des livres.

Un service se met en place pour toute la population notamment les enfants et les personnes âgées.

**Contactez le 06.35.44.86.21 Sandra se tient à votre disposition.**



#### Secrétariat de la Mairie

**Changement d'horaires pendant la période de confinement. Le secrétariat de la mairie est joignable par téléphone :**

<b>Lundi</b>	8h30 – 12h30	13h30 – 17h30
<b>Mardi</b>	8h30 - 12h30	
<b>Mercredi</b>	8h30 – 12h	
<b>Judi</b>	8h30 – 12h30	
<b>Vendredi</b>		14h30 – 18h30

## Pôle Emploi

Pôle emploi reste particulièrement engagé à accompagner les populations les plus fragiles et répondre aux besoins de recrutement immédiats pour faire face à la crise sanitaire Covid-19

Contactez pole-emploi par mail : [pole-emploi.fr](mailto:pole-emploi.fr) ou au 3995

## Infos

Si vous avez des informations à nous faire remonter, des idées, n'hésitez pas à nous en faire part. Nous les publierons dans le prochain journal COVID.

## Moulin de Porchères

Le Moulin de Porchères n'est pas encore accessible à la visite pour raison sanitaire. Cependant, ils sont à votre disposition si vous avez besoin de quelques produits locaux issus de leur boutique : farines, biscuits, pâtés, confitures et miels...

Ils mettent en place un système de commandes par mail ou téléphone, pour vous permettre de réserver vos achats. Ils Préparent vos commandes et vous pouvez venir les chercher le mardi de 15h30 à 17h et le vendredi de 10h à 11h30.

Vous pouvez régler par carte bancaire, chèque ou espèces et vous repartez avec les produits issus de circuits courts. Commande: : 07 72 15 14 97 ou [moulin.deporcheres@yahoo.fr](mailto:moulin.deporcheres@yahoo.fr).

## EXAMENS 2020

### EXAMENS 2020

### LES CHANGEMENTS LIÉS AU COVID-19

#### Comment vont se dérouler les examens ?



Pas d'épreuves écrites en juin  
↳ Évaluation par **contrôle continu**



Jurys d'examen pour harmoniser les notes.



Assiduité des élèves jusqu'au 4 juillet prise en compte par les jurys.



Sont maintenus :

- les coefficients des disciplines de chaque filière.
- les mentions.

#### Quelles notes seront prises en compte ?

### BACCALAURÉAT

#### 1<sup>ÈRE</sup>

##### Bac de français



Écrit: notes de l'année, sauf celles obtenues durant le confinement.



Oral : épreuves maintenues, mais avec moins de textes.

##### Épreuves communes de contrôle continu (E3C)

Histoire-géo, langues vivantes A et B et maths\*: notes de la 1<sup>ère</sup> E3C de 1<sup>ère</sup> et notes de l'E3C de terminale.

Enseignement de spécialité non-poursuivi en terminale: notes de l'année, sauf celles obtenues durant le confinement.

#### TERMINALE



Pour toutes les matières: notes de l'année, sauf celles obtenues durant le confinement.

#### Et les rattrapages ?

Candidats ayant eu entre 8 et 9,9 de moyenne:  
→ oraux début juillet

#### Puis

Candidats n'ayant pas obtenu leur bac en juin + candidats libres  
→ session de septembre.

### BAC PRO, CAP, BEP, BTS et BREVET



Notes de l'année (sauf celles obtenues durant le confinement).

# COVID 19 expliqué aux enfants

Un journal pour les enfants a été réalisé afin de leur expliquer cette période de confinement grâce à une BD réalisée par les auteurs de « Coco Virus » et des activités.



## C'EST QUOI ?

Un virus **très contagieux** qui circule en ce moment dans plusieurs pays du monde. C'est un microbe, donc absolument invisible à l'œil nu.

## COMMENT ÇA S'ATTRAPE ?

Tu peux l'attraper si **une personne malade éternue ou tousse près de toi sans se protéger la bouche**. Le virus peut aussi rester plusieurs heures sur des objets. Si tu l'attrapes, ne t'inquiète pas, on s'occupera de toi jusqu'à ce que tu sois guéri.

## COMBIEN DE TEMPS ÇA DURE ?

En général, les personnes malades guérissent en **quelques jours avec du repos et un traitement**. Pour mieux se protéger du virus, il faut que l'on reste tous à la maison **pendant au moins deux semaines**.

## ÇA FAIT QUOI ?

Le coronavirus fait **tousser, éternuer**, il donne **de la fièvre, de la fatigue** et peut parfois provoquer des **difficultés à respirer**.

© Illustrations : F. Kucia - Création Éditions spéciales Play Bac

## COMMENT ME PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES ?

-  **1** Lave-toi les mains avec du savon, très régulièrement.
-  **2** Tousses et éternues dans le pli de ton coude ou dans un mouchoir et loin de tes amis.
-  **3** Utilise un mouchoir en papier pour te moucher et jette-le à la poubelle.
-  **4** Évite de toucher ta bouche, ton nez et tes yeux.
-  **5** Respecte une **distance de 1 mètre** (2 grands pas) entre toi et les autres.

## POURQUOI MON ÉCOLE EST-ELLE FERMÉE ?

Pour te protéger et protéger les autres il faut que tu restes à la maison. Ton enseignant ou ton enseignante va rester en relation régulière avec toi à distance pour que tu ne prennes pas de retard dans tes leçons.



Beaucoup de personnes nous aident pendant cette période de confinement (soignants, infirmières libérales, aides à domicile, ambulanciers, agriculteurs, commerçants, ripeurs et tous les travailleurs de l'ombre...). Écrivez leur un poème, faites un dessin, un mot. Et on relayera vos soutiens.

Envoyez les à [mairie.lefieu@wanadoo.fr](mailto:mairie.lefieu@wanadoo.fr) ou déposez les dans la boîte aux lettres de la mairie

# COVID 19

Evolution du COVID 19 sur le Département et sur la Région en date du 13 avril 2020

## COVID-19 en Gironde

## COVID-19 en Nouvelle-Aquitaine

**386<sup>①</sup>**  
retours à domicile

**828<sup>①</sup>**  
(+13)  
retours à domicile

**311<sup>①</sup>**  
hospitalisations

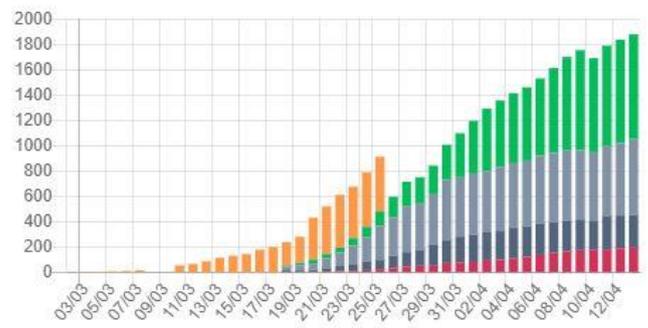
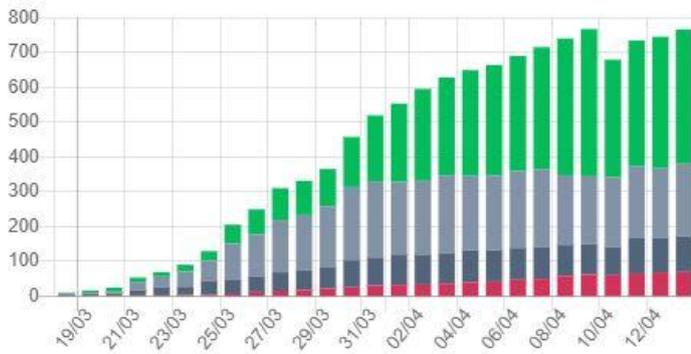
**103<sup>①</sup>**  
en réanimation

**857<sup>①</sup>**  
(+25)  
hospitalisations

**259<sup>①</sup>**  
(+2)  
en réanimation

**69<sup>①</sup>**  
décès à l'hôpital

**194<sup>①</sup>**  
(+4)  
décès à l'hôpital



## COVID 19 Info ou Intox

- Le COVID-19 se transmet quand on éternue ou si on tousse.

**INFO.** La maladie peut se transmettre d'une personne à l'autre par le biais de gouttelettes respiratoires expulsées par le nez ou par la bouche lorsqu'une personne tousse ou éternue. Ces gouttelettes peuvent se retrouver sur des objets ou des surfaces autour de la personne en question. On peut alors contracter le COVID-19 si on touche ces objets ou ces surfaces et si on se touche ensuite les yeux, le nez ou la bouche. Il est également possible de contracter le COVID-19 en inhalant des gouttelettes d'une personne malade qui vient de tousser ou d'éternuer. C'est pourquoi il est important de se tenir à plus d'un mètre d'une personne malade.

- Le COVID-19 peut se transmettre en touchant des surfaces contaminées par le virus et en se touchant le visage.

**INFO.** Si des gouttelettes respiratoires porteuses du virus se déposent sur vos mains, vous pouvez être contaminé lorsque vous vous touchez le visage. Ces gouttelettes peuvent aussi se déposer sur diverses surfaces. D'où l'importance de se laver souvent et soigneusement les mains.

- Je suis jeune, je ne risque rien ?

**INTOX.** Les personnes âgées et les personnes souffrant de maladies préexistantes (comme l'asthme, le diabète, les maladies cardiaques) semblent plus susceptibles de tomber gravement malades à cause de ce virus. Cependant, de plus en plus de jeunes ont été hospitalisés pour des formes sévères d'infection au COVID-19. Et un porteur sain de la maladie quel que soit son âge peut contaminer des personnes plus fragiles.

**CORONAVIRUS COVID-19**

**VIOLENCES INTRAFAMILIALES**

PRÉOCCUPÉ PAR UNE SITUATION D'ENFANT EN DANGER ?

**ALLÔ ENFANCE EN DANGER**

**119** (APPEL GRATUIT)

PRÉOCCUPÉ PAR UNE SITUATION DE FEMME SUBISSANT DES VIOLENCES CONJUGALES ?

**EN CAS D'URGENCE**

**17** (APPEL GRATUIT)

**114** (SMS GRATUIT)

**SIGNALEMENT**

TCHAT : [ARRETONSLESVIOLENCES.GOUV.FR](https://www.arretonslesviolences.gouv.fr)

**ÉCOUTE ET INFORMATIONS**

**3919** (APPEL GRATUIT)

## Sur l'alimentation

### Existe-t-il des risques liés aux aliments ?

Au vu des informations disponibles, le passage du coronavirus COVID-19 de l'être humain vers une autre espèce animale semble actuellement peu probable, et la possible contamination des denrées alimentaires d'origine animale (DAOA) à partir d'un animal infecté par le COVID-19 est exclue.

Les aliments crus ou peu cuits ne présentent pas de risques de transmission d'infection particuliers, dès lors que les bonnes règles d'hygiène habituelles sont respectées lors de la manipulation et de la préparation des denrées alimentaires.

### Manger un aliment contaminé peut-il nous rendre malade ? (avis de l'ANSE : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail)

Aujourd'hui, aucune donnée scientifique ne laisse penser que le virus peut nous contaminer par voie digestive. Toutefois la possibilité d'infecter les voies respiratoires lors de la mastication d'un aliment contaminé ne peut pas être totalement exclue. Si vous êtes malade, vous devez absolument éviter de manipuler des aliments et de cuisiner pour les autres.

### Comment préparer et consommer ses fruits et légumes ?

Après un achat, avant de les consommer ou de les cuisiner, il faut bien laver ses fruits et légumes à l'eau potable. N'utilisez surtout pas de désinfectant comme l'eau de javel ou de détergent, vous risqueriez une intoxication s'il était mal rincé. L'utilisation du vinaigre blanc pour rincer ses fruits et légumes n'est pas nécessaire. Il n'a pas d'action virucide. Après lavage à l'eau potable, essuyer les aliments avec un essuie-tout à usage unique aide à éliminer d'éventuelles particules virales. Ces gestes sont particulièrement importants lorsque les fruits et légumes sont mangés crus.

Pour les légumes, il faut savoir qu'il suffit d'une cuisson à 63°C - c'est-à-dire à feu moyen - pendant 4 minutes pour détruire le virus potentiellement présent. Rien ne sert de « sur-cuire » ses aliments donc, sauf si la recette ou vos goûts personnels l'exigent... ! Pour les crudités, un lavage à l'eau potable suffit à diminuer le risque de transmission par contamination croisée – à savoir risque de transmission du virus par les mains (avis de l'ANSE).

### Peut-on manger ses fruits et légumes crus ?

Oui, comme cela a été dit dans la question précédente, il est important de laver ses fruits et légumes à l'eau potable. Vous pouvez également les peler comme pour les pommes ou les poires (avis de l'ANSE).

### Ces règles d'hygiène concernent également les emballages ?

Les emballages peuvent avoir été contaminés par des mains souillées lors de leur manipulation par une personne infectée (via les mains, éternuements...). Même si le virus causant la maladie ne peut survivre plus de 3 h sur les surfaces des emballages, essuyer les emballages avec un essuie tout à usage unique humidifié constitue cependant une précaution supplémentaire. On peut également laisser reposer les produits emballés non réfrigérés trois heures après les avoir ramenées à la maison lorsqu'il ne s'agit pas de produits frais.

Pour les aliments qui se conservent au réfrigérateur, dès lors que cela est possible, il faut retirer les suremballages (ex : carton des yaourts) avant de les ranger. Bien entendu, il faut se laver les mains soigneusement avant et après la manipulation de ces emballages (avis de l'ANSE).

### Le vinaigre blanc est-il efficace pour détruire les virus sur les emballages ?

Les études ont montré que le vinaigre blanc était inefficace pour détruire des virus sur les aliments ou les emballages.

### Quelles précautions prendre en rentrant de mes courses ?

Il faut tout d'abord se laver les mains. Même si le virus causant la maladie ne survit pas plus de 3 h sur les surfaces des emballages, essuyer les emballages avec un essuie tout à usage unique humidifié constitue cependant une précaution supplémentaire. Pour les aliments qui se conservent au réfrigérateur, dès lors que cela est possible, il faut retirer les suremballages (ex : carton des yaourts) et nettoyer les produits avec un papier essuie-tout humide avant de les ranger.

Pensez à vous laver les mains à nouveau juste après.

### **Faut-il chauffer son pain ?**

Le pain est cuit à haute température lors de sa préparation, ce qui élimine les virus. Les boulangers comme les autres professionnels de l'alimentation sont fortement sensibilisés aux règles d'hygiène (lavage de main régulier et/ou port de gants pour servir, utilisation d'un sac pour ranger le pain...). Dans ces conditions, le risque de transmission du virus est négligeable, il n'est donc pas nécessaire de faire chauffer son pain.

Si vous êtes malade, vous devez éviter autant que possible de manipuler le pain et de préparer les aliments.

## **Une fois la maladie présente :**

### **Je vis avec un malade COVID-19 : que faire ?**

Pour me protéger moi et mes proches, je reste isolé à domicile, je réduis strictement les sorties sauf pour ravitaillement alimentaire, j'applique rigoureusement les gestes barrières (je me lave les mains très régulièrement, je tousse et j'éternue dans mon coude, j'utilise des mouchoirs à usage unique, je salue sans serrer la main et j'arrête les embrassades), je prends ma température 2 fois par jour et j'auto-surveille les symptômes de la maladie.

Je fais du télétravail si possible.

### **Est-ce que j'ai le coronavirus ?**

Appeler son médecin traitant, n'allez pas le voir, il peut faire une téléconsultation, si vous n'avez pas la possibilité de contacter votre médecin vous pouvez consulter le site : [maladiecoronavirus.fr](http://maladiecoronavirus.fr). Le ministère des Solidarités et de la Santé a validé un algorithme, Co-développé par l'Institut Pasteur et l'APHP, permettant d'orienter les personnes pensant avoir été exposées au COVID-19.

Cet algorithme ne remplace pas un avis médical.

### **Je pense avoir été exposé à un malade COVID-19 : que faire ?**

Je reste à domicile, j'évite les contacts, j'appelle un médecin ou j'appelle le numéro de permanence de soins de mon canton 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, j'appelle le SAMU- Centre 15.

Je peux me renseigner de manière personnalisée sur la conduite à tenir, en visitant le site : [maladiecoronavirus.fr](http://maladiecoronavirus.fr)

### **La prise d'anti-inflammatoire (ibuprofène) pourrait être un facteur d'aggravation de l'infection ?**

De manière générale, l'automédication par anti-inflammatoires doit être proscrite. De plus, il semblerait que les anti-inflammatoires non stéroïdiens pourraient être un facteur d'aggravation de l'infection.

Ainsi, dans le cas d'une infection au coronavirus COVID-19 : seul le paracétamol est recommandé, avec pas plus de 1g par prise (espacée au minimum de 4h), et pas plus de 3g au total par jour.

Si vous êtes déjà sous anti-inflammatoires ou en cas de doute : il faut demander conseil à votre médecin ou consultez le site <https://www.covid19-medicaments.com>

### **La pandémie, le confinement, les situations familiales sont difficiles à gérer sur le plan psychologique qui appeler ?**

Pour les personnes âgées et leurs aidants ainsi que pour les aidants de personnes handicapées, une permanence est assurée par la plateforme accueil autonomie du département 05.56.99.66.99

Un dispositif départemental de soutien et d'accompagnement psychologique, appelé COVIDPSYS33, vient d'être mis en place, en Gironde, à destination de tout public : 0800 71 08 90

CUMP33-PRO, est dédié à l'ensemble des professionnels de santé de 1ère et 2e lignes des établissements sanitaires de Gironde (urgence, réanimation, SAMU-Centre 15, infectiologie, etc.) : 0800 719 912