



**ORSPERE SAMDARRA**

Observatoire Santé mentale, Vulnérabilités et Sociétés

**RESSOURCES  
MULTILINGUES  
COVID-19**

---



# **TABLE DES MATIÈRES**

<b>TOUT SAVOIR SUR LE CORONAVIRUS.....</b>	<b>3</b>
Le coronavirus, c'est quoi ?	3
Comment je me protège et je protège les autres ?	8
Que faire face aux premiers signes ?	12
<b>LA SITUATION EN FRANCE .....</b>	<b>18</b>
Avoir des informations sur la situation	18
Le confinement	19
Les attestations de déplacements	20
Les démarches administratives	21
Faire face aux violences conjugales	23
<b>GÉRER LE STRESS ET PRENDRE SOIN DE LA SANTÉ MENTALE.....</b>	<b>24</b>
Quelques conseils pour gérer le stress	24
Vous souhaitez en parler ?	Erreur ! Signet non défini.
En région Auvergne-Rhône-Alpes	30
<b>ACCOMPAGNER LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS .....</b>	<b>33</b>
Des conseils pour les parents	33
Des livres pour parler du Coronavirus avec les enfants et les adolescents	35

# TOUT SAVOIR SUR LE CORONAVIRUS


## Le coronavirus, c'est quoi ?


Affiches « Le coronavirus : c'est quoi ? Comment cela s'attrape ? », réalisées par Santé publique France :


**RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**  
Santé publique France


Coronavirus - Pour comprendre - 1


### Le coronavirus c'est quoi ?

 Le coronavirus est un virus. Il donne une nouvelle maladie qu'on appelle le Covid-19.

 Cette maladie donne surtout : toux, fièvre, difficultés à respirer.


 Le plus souvent, cette maladie n'est pas grave et on guérit très facilement.


 Mais parfois elle peut être grave. Surtout pour les personnes âgées de plus de 70 ans et les personnes fragiles qui ont déjà une autre maladie. Par exemple : diabète, problèmes respiratoires, maladie des reins, cancer, VIH, etc.


 Pour l'instant il n'existe pas de traitement ni de vaccin pour le Covid-19.

Coronavirus - Pour comprendre - 1



### Comment s'attrape le coronavirus ?

 Ce virus se trouve dans les postillons, la salive, sur les mains et les objets touchés par une personne qui a le coronavirus.

 On peut l'attraper très facilement quand on est près d'une personne infectée qui parle ou qui tousse, ou quand on touche des objets où il y a des postillons.

 **Attention :** on peut avoir le coronavirus sans avoir de signe de maladie. Mais on peut quand même transmettre le virus. C'est pour ça qu'il faut rester loin des autres personnes, même si on se sent en forme.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

 [gouvernement.fr/info-coronavirus](http://gouvernement.fr/info-coronavirus)  0 800 130 000 (appel gratuits)

ou contactez un professionnel de santé ou une association

- [Français](#)
- [Albanais / shqiptar](#)
- [Allemand / Deutsch](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Bengali / বাংলা](#)
- [Chinois \(mandarin\) / 官话](#)
- [Espagnol / Espanol](#)
- [Italien / Italiano](#)
- [Kurde / Kurdî kurmandji / کورمانجی](#)
- [Pashto / پښتو](#)
- [Portugais / Português](#)
- [Roumain / Românesc](#)
- [Russe / русский /](#)
- [Serbe / Српски](#)
- [Tamoul / தமிழ்](#)
- [Tigrinya / ትግርኛ](#)

Affiches « Coronavirus, ce qu'il faut savoir », réalisées par Traducmed :



- [Albanais / shqiptar](#)
- [Allemand / Deutsch](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Arabe / العربية \(Soudan\)](#)
- [Arménien / Հայերեն](#)
- [Bambara / bamanankan](#)
- [Bulgare / български](#)
- [Catalan / català](#)
- [Cingalais / සිංහල](#)
- [Comorien / Shimaswa](#)
- [Créole Guyanais / kriyòl gwiyanen](#)
- [Créole haïtien / Ayisyen](#)
- [Créole Réunionnais](#)
- [Croate / hrvatski](#)
- [Danois / dansk](#)
- [Dari / دری - Persan / فارسی](#)
- [Géorgien / ქართული](#)
- [Grec / ελληνικά](#)
- [Espagnol / Espanol](#)
- [Hongrois / magyar Italien / italiano](#)
- [Japonais / 日本人](#)
- [Kurde / Kurdî](#)
- [Malgache / Malagasy](#)
- [Mongol / Монгол](#)
- [Néerlandais / Nederlands](#)
- [Népalais / नेपाली](#)
- [Ourdou / اردو](#)
- [Peul / Pulaar](#)
- [Polonais / Polski](#)
- [Portugais / Portugês \(Bresil\)](#)
- [Portugais / Portugês \(Portugal\)](#)
- [Roumain / Românesc](#)
- [Russe / русский](#)
- [Somali / Soomaali](#)
- [Suédois / Svenska](#)
- [Tchèque / český](#)
- [Thaï / ไทย](#)
- [Turc / Türk](#)
- [Vietnamien / Tiếng việt](#)

## Admin 4 all a partagé des flyers d'informations pour les personnes migrantes, réalisés par l'OIM Italie :





**FRENCH**

**QUEST-CE QU'UN CORONAVIRUS?**  
Les coronavirus sont une grande famille de virus connus pour provoquer des maladies tant chez les animaux que chez les hommes; chez ces derniers, les coronavirus provoquent des infections respiratoires allant du simple rhume à des maladies plus graves.

**QUEST-CE QUE COVID-19?**  
COVID-19 est la maladie infectieuse causée par le nouveau coronavirus ("COV" signifie couronne, "VI" pour virus, "D" pour maladie et "19" l'année où elle est apparue). Ce nouveau virus et cette nouvelle maladie étaient inconnus avant son apparition à Wuhan, en Chine, en décembre 2019.

**QUELS SONT LES SYMPTÔMES D'UNE PERSONNE ATTEINTE DE COVID-19?**  
Les symptômes les plus courants sont la fièvre, la fatigue et la toux sèche. Dans les cas les plus graves, l'infection peut provoquer une pneumonie, un syndrome respiratoire aigu sévère et même la mort.

**EXISTE-T-IL UN TRAITEMENT OU UN VACCIN POUR LA COVID-19?**  
Il n'existe pas encore de vaccins ou de médicaments antiviraux spécifiques pour prévenir ou traiter COVID-19. Toutefois, les personnes concernées doivent recevoir une thérapie appropriée pour le traitement des symptômes, tandis que celles qui souffrent d'une maladie grave doivent être hospitalisées. La plupart des patients se rétablissent grâce à des soins de soutien. Des vaccins éventuels et certains traitements spécifiques sont à l'étude.

**QUI RISQUE DE DÉVELOPPER UNE MALADIE GRAVE?**  
Alors que l'impact de COVID-19 sur les personnes est encore à l'étude, ceux qui semblent développer une maladie grave plus fréquemment que d'autres sont: les personnes âgées et celles souffrant de maladies préexistantes, telles que l'hypertension, les maladies cardiaques, les maladies pulmonaires, le cancer ou le diabète.

  
OIM  
UN MIGRANT UN

**QUE PUIS-JE FAIRE POUR ME PROTÉGER ET EMPÊCHER LA PROPAGATION DE L'INFECTION?**

Vous pouvez réduire les risques d'être infecté ou de propager le COVID-19 en prenant quelques précautions simples:

- Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon ou avec des solutions à base d'alcool pour éliminer le virus de vos mains. 
- Tenez-vous à au moins un mètre des autres personnes. Le virus est contenu dans des gouttelettes de salive et peut être transmis par la respiration à distance rapprochée, en particulier lorsqu'elles toussent, éternuent ou ont de la fièvre. 
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche avec vos mains car vos mains, en touchant de nombreuses surfaces, peuvent collecter le virus et, une fois contaminées, peuvent transférer le virus à vos yeux, votre nez et votre bouche. De là, le virus se transfère dans votre corps et peut vous rendre malade. 
- Suivez une bonne hygiène respiratoire, c'est-à-dire couvrez votre bouche et votre nez avec des mouchoirs jetables ou, en leur absence, avec le pli du coude; les gouttelettes propagent le virus et, en suivant une bonne hygiène respiratoire, protégez les personnes à côté de vous contre les virus tels que le rhume, la grippe et le COVID-19. 
- Évitez les poignées de main et les câlins, pour les raisons déjà mentionnées. 
- Restez chez vous autant que possible, en suivant les règles indiquées par les autorités. Si vous avez de la fièvre, de la toux ou des difficultés à respirer, appelez votre médecin de famille qui pourra vous orienter vers le service de santé approprié. Ainsi, vous serez mieux protégé et vous contribuerez à limiter la propagation des virus et autres infections. 

All the measures included in the present leaflet follow what established by the world health organization (WHO)

OIM Coordination Office for the Mediterranean  
www.italy.oim.it

- [Français](#)
- [Albanais / shqiptar](#)
- [Amharique / አማርኛ](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Bambara / bamanankan](#)
- [Bengali / বাংলা](#)
- [Chinois / 中文](#)
- [Edo / Èdó](#)
- [Esan-ishan](#)
- [Espagnol / Espanol](#)
- [Géorgien/ქართული](#)
- [Haoussa / Hausa](#)
- [Hindi / हिन्दी](#)
- [Igbo / Ndi Igbo](#)
- [Italien / Italiano](#)
- [Kurde Sorani / Kurdî sorani](#)

- [Mandingue / mandingue-vaï](#)
- [Pashto / پښتو](#)
- [Peul / Puulaar](#)
- [Persan / فارسی](#)
- [Pidgin](#)
- [Pendjabi / ਪੰਜਾਬੀ](#)
- [Roumain / românesc](#)
- [Russe / русский](#)
- [Serbe cyrillique / Ђирилица српски](#)
- [Serbe latin / Latinica srpski](#)
- [Somali / Soomaali](#)
- [Soninké / Sooninkanxannen](#)
- [Tigrinya / ትግርኛ](#)
- [Ourdou / اردو](#)
- [Yoruba / yorùbá](#)
- [Wolof](#)

## Ressources vidéos :

- Arca di Noé, association italienne, a réalisé une **campagne de prévention vidéo** traduite en différentes langues :

- [Français](#)
- [Arabe/العربية](#)
- [Bambara / bamanankan](#)
- [Bengali / বাংলা](#)
- [Dari - دری/Persan - فارسی](#)
- [Italien / italiano simplifié](#)
- [Kurde / Kurdî](#)
- [Mandingue / mandingue-vaï](#)
- [Ourdou / اردو](#)
- [Pashto / پښتو](#)
- [Somali / Soomaali](#)
- [Tigrinya / ትግርኛ / ትግርኛ](#)
- [Wolof](#)

Banlieues Santé propose des vidéos de prévention traduites en plusieurs langues et dialectes par leurs professionnels, également disponibles sur l'application « **En mode confinés** » :

- [Allemand / Deutsch](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Arabe / العربية \(Algérie\)](#)
- [Arabe / العربية \(Tunisie\)](#)
- [Bulgare / български](#)
- [Cantonais / 粤语](#)
- [Chaoui](#)
- [Créole Réunionnais](#)
- [Dari / دری \(Afghanistan\)](#)
- [Espagnol / Espanol](#)
- [Ewé](#)
- [Langue des signes](#)
- [Lingala](#)
- [Mandarin / 官话](#)
- [Ourdou / اردو \(Pakistan\)](#)
- [Pashto / پښتو \(Afghanistan\)](#)
- [Peul / Puulaar](#)
- [Portugais / Portugês](#)
- [Roumain / Românesc](#)
- [Russe / русский](#)
- [Soninké / sooninkanxannen](#)
- [Turc / Türk](#)

## Ressources audios :

Admin 4 all a réalisé des **capsules audios de sensibilisation** sur le coronavirus :

- [Français](#)
- [Chinois / 中文](#)
- [Espagnol / espanol](#)
- [Haoussa / Hausa](#)
- [Kurde / Kurdî](#)
- [Mandingue / mandingue-vaï](#)
- [Pidgin](#)
- [Russe / русский](#)
- [Soninké / Sooninkanxannen](#)
- [Tigrinya / ትግርኛ](#)
- [Ourdou / اردو](#)
- [Wolof](#)

L'Organisation mondiale de la santé a réalisé différents **matériels de sensibilisation** traduits en plusieurs langues :

- [Français](#)
- [Albanais / shqiptar](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Arménien / Հայերեն](#)
- [Allemand / Deutsch](#)
- [Anglais / English](#)
- [Bengali / বাংলা](#)
- [Bulgare / български](#)
- [Dari / دری](#)
- [Espagnol / Espanol](#)
- [Estonien / eesti keel](#)
- [Géorgien/ქართული](#)
- [Grec / ελληνικά](#)
- [Hongrois / magyar](#)
- [Italien / italiano](#)
- [Kirghize / кыргыз тили](#)
- [Macédonien / Македонски јазик](#)
- [Ourdou / اردو](#)
- [Ouzbek / o'zbek tili](#)
- [Pashto / پښتو](#)
- [Polonais / Polski](#)
- [Persan / فارسی](#)
- [Roumain / Românesc](#)
- [Russe / русский](#)
- [Serbe / Српски](#)
- [Slovaque / slovenský](#)
- [Slovène / Slovensko](#)
- [Tadjik / Тоҷикӣ](#)
- [Thaï / ไทย](#)
- [Turc / Türk](#)
- [Turkmène / Türkmençe](#)
- [Tchèque / český](#)
- [Ukrainien / Українська](#)

# Comment je me protège et je protège les autres ?

Affiches « Stopper la propagation des germes », réalisées par [Centers for Disease control and prevention](#) :



- [Français](#)
- [Amharique / አማርኛ](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Birman / ဗမာ](#)
- [Coréen / 한국인](#)
- [Créole](#)
- [Dari / دری](#)
- [Espagnol / espanol](#)
- [Chinois / 中文](#)
- [Népalais / नेपाली](#)
- [Pashto / پښتو](#)
- [Persan / فارسی](#)
- [Russe / русский](#)
- [Swahili / Kiswahili](#)
- [Somali / Soomaali](#)
- [Tigrinya / ትግርኛ](#)
- [Ukrainien / Українська](#)
- [Vietnamien / Tiếng việt](#)



Affiches « Alerte coronavirus : pour se protéger et protéger les autres », réalisées par [Santé publique France](#) :



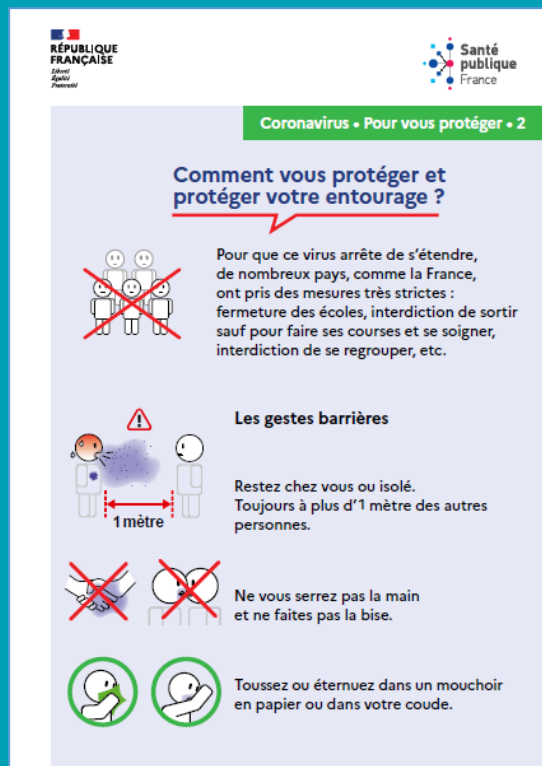
- [Français](#)
- [Albanais / shqiptar](#)
- [Amharique / አማርኛ](#)
- [Allemand / Deutsch](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Bengali / বাংলা](#)
- [Bulgare / български](#)
- [Chinois / 中文](#)
- [Dari / دری](#)
- [Espagnol / español](#)
- [Géorgien / ქართული](#)
- [Italien / italiano](#)
- [Kurde / Kurdî sorani](#)
- [Kurde / Kurdî kurmandji / کورمانجی](#)
- [Ourdou / اردو](#)
- [Pashto / پښتو](#)
- [Portugais / Português](#)
- [Romani](#)
- [Roumain / Românesc](#)
- [Russe / русский](#)
- [Serbe / Српски](#)
- [Tigrinya / ትግርኛ](#)
- [Turc / Türk](#)

Affiches « Alerte coronavirus : pour vous protéger et protéger les autres, restez chez vous », réalisées par [Santé publique France](#) :



- [Français](#)
- [Albanais / shqiptar](#)
- [Allemand / Deutsch](#)
- [Amharique / አማርኛ](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Bengali / বাংলা](#)
- [Bulgare / български](#)
- [Chinois / 中文](#)
- [Dari / دری](#)
- [Espagnol / español](#)
- [Géorgien / ქართული](#)
- [Italien / italiano](#)
- [Kurde / Kurdî kurmanjî](#)
- [Kurde / Kurdî soranî](#)
- [Ourdou / اردو](#)
- [Pashto / پښتو](#)
- [Portugais / Português](#)
- [Romani](#)
- [Roumain / Românesc](#)
- [Russe / русский](#)
- [Serbe / Српски](#)
- [Tamoul / தமிழ்](#)
- [Turc / Türk](#)

Affiches « Comment vous protéger et protéger votre entourage », réalisées par [Santé publique France](https://www.santepubliquefrance.fr) :



- [Albanais / shqiptar](#)
- [Allemand / Deutsch](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Bengali / বাংলা](#)
- [Chinois / 中文](#)
- [Espagnol / español](#)
- [Italien / italiano](#)
- [Kurde / Kurdî kurmandjî / کورمانجی](#)
- [Pashto / پښتو](#)
- [Portugais / Português](#)
- [Roumain / Românesc](#)
- [Russe / русский](#)
- [Serbe / Српски](#)
- [Tamoul / தமிழ்](#)
- [Tigrinya / ትግርኛ](#)

## Que faire face aux premiers signes ?

Affiches « Alerte coronavirus : que faire face aux premiers signes ? », réalisées par [Santé publique France](#) :



- [Français](#)
- [Albanais / shqiptar](#)
- [Allemand / Deutsch](#)
- [Amharique / አማርኛ](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Bengali / বাংলা](#)
- [Bulgare / български](#)
- [Chinois / 中文](#)
- [Dari / دری](#)
- [Espagnol / español](#)
- [Géorgien / ქართული](#)
- [Italien / italiano](#)
- [Kurde / Kurdî kurmandji / کورمانجی](#)
- [Kurde / Kurdî sorani](#)
- [Ourdou / اردو](#)
- [Pashto / پښتو](#)
- [Portugais / Português](#)
- [Romani](#)
- [Roumain / Românesc](#)
- [Russe / русский](#)
- [Serbe / Српски](#)
- [Tamoul / தமிழ்](#)
- [Tigrinya / ትግርኛ](#)
- [Turc / Türk](#)

## Affiches « Est-ce que je suis malade ? », réalisées par [Santé publique France](#) :

**RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**  
Santé publique France

**Coronavirus • Les signes • 3**

### Comment savoir si vous êtes malade ?

**Si vous avez : toux + fièvre**

Reposez-vous.

Restez à l'intérieur, limitez les contacts avec votre famille et les autres personnes.

Appelez un professionnel de santé ou du social si besoin. N'allez pas directement chez le médecin, à l'hôpital ou aux urgences.

En général, la maladie guérit avec du repos.

**Coronavirus • Les signes • 3**

**Si vous avez : toux + fièvre + difficultés à respirer, vous êtes essoufflé**

Appelez le 15 ou le 114 (pour les sourds et les malentendants)

Attention : On ne peut pas demander un test pour savoir si on a le coronavirus. C'est le médecin qui décide de faire le test ou non.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

[gouvernement.fr/info-coronavirus](http://gouvernement.fr/info-coronavirus) 0 800 130 000 (appel gratuit)

ou contactez un professionnel de santé ou une association

- [Français](#)
- [Albanais / shqiptar](#)
- [Allemand / Deutsch](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Bengali / বাংলা](#)
- [Chinois / 中文](#)
- [Espagnol / espanol](#)
- [Italien / italiano](#)
- [Kurde / Kurdî kurmandjî / کورمانجی](#)
- [Pashto / پښتو](#)
- [Portugais / Português](#)
- [Roumain / Românesc](#)
- [Russe / русский](#)
- [Serbe / Српски](#)
- [Tamoul / தமிழ்](#)
- [Tigrinya / ትግርኛ](#)

Affiches présentant les symptômes principaux, réalisées par le [Centers for Disease Control and prévention](#) :

**SYMPTOMS OF CORONAVIRUS DISEASE 2019**

Symptoms of the virus    د وېروس نېټې

Symptomes du virus    ভাইরাস লক্ষণ

أعراض الفيروس

علامت وېروس

FEVER  
FIEVRE  
الحمى

COUGH  
TOUX  
سعال

سرفه كردن

توخى

কাশی

SHORTNESS OF BREATH  
ESSOUFLEMENT

د ساه لنډى

ضيق في التنفس

د ساه لنډى

نفس تنگی

শ্বাসকষ্ট

Anglais  
Français  
Arabe  
Persan  
Pashto  
Bengali

- [Anglais / English](#)
- [Espagnol / espanol](#)
- [Chinois / 中文](#)
- [Coréen / 한국인](#)
- [Vietnamien / Tiếng việt](#)
- [Créole haïtien / Ayisyen / Kreyòl Ayisyen](#)
- [Anglais / English - Français - Arabe / العربية - Persan / فارسی - Bengali / বাংলা ci-contre](#)

Affiches « Que faire si vous êtes malade ? », réalisées par [Santé publique France](https://www.santepubliquefrance.fr/) :

**Coronavirus - Se soigner - 4**

**Que faire si vous êtes malade ?**

Pendant environ 2 semaines :

- Ne sortez pas. N'allez pas voir votre famille ou d'autres personnes.
- Si vous vivez avec d'autres personnes : si possible restez loin des autres pour les protéger pendant la journée, pendant le repas, et dormez seul. Portez un masque. Parlez-en avec un professionnel si vous vivez dans un lieu collectif comme un foyer.
- Ne partagez pas les objets de tous les jours : couverts, assiette, serviette, savon, téléphone etc.
- Lavez-vous les mains très souvent, avec du savon ou du gel désinfectant. Ne mettez pas les doigts sur le visage (bouche, nez, yeux).

**Coronavirus - Se soigner - 4**

Lavez bien et désinfectez les surfaces comme : poignées de porte, robinets, toilettes, etc.

Si besoin, selon votre situation et votre santé, le médecin pourra vous proposer d'être isolé dans une chambre d'hôtel ou soigné dans un Centre d'hébergement temporaire pour le coronavirus. Cela vous permettra de guérir plus vite et de protéger votre entourage.

**Vous avez des questions sur le coronavirus ?**

[gouvernement.fr/info-coronavirus](https://gouvernement.fr/info-coronavirus) 0 800 130 000 (appel gratuit)

ou contactez un professionnel de santé ou une association

- [Français](#)
- [Albanais / shqiptar](#)
- [Allemand / Deutsch](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Bengali / বাংলা](#)
- [Chinois / 中文](#)
- [Espagnol / espanol](#)
- [Italien / italiano](#)
- [Kurde / Kurdî kurmandjî / کورمانجی](#)
- [Pashto / پښتو](#)
- [Portugais / Português](#)
- [Roumain / Românesc](#)
- [Russe / русский /](#)
- [Serbe / Српски](#)
- [Tamoul / தமிழ்](#)
- [Tigrinya / ትግርኛ](#)

Affiches « Que faire si vous êtes malades », réalisées par [Center for disease control and prevention](#) :

## Que faire si vous êtes atteint de la maladie du coronavirus 2019 (COVID-19)

**Si vous êtes atteint du COVID-19 ou pensez être potentiellement infecté par le virus du COVID-19, suivez les étapes suivantes afin d'éviter toute transmission de la maladie à vos proches et à votre communauté.**

**Restez chez vous, sauf pour obtenir des soins médicaux**  
 Limitez les activités hors de votre domicile et ne sortez que pour obtenir des soins médicaux. Abstenez-vous d'aller au travail, à l'école ou dans les endroits publics. Évitez les transports en commun, le covoiturage et les taxis.

**Tenez-vous éloigné(e) des autres personnes et des animaux présents chez vous.**  
**Personnes :** Restez autant que possible dans une pièce spécifique, isolée des autres personnes vivant sous votre toit. Utilisez une salle de bain séparée si vous le pouvez.  
**Animaux :** ne touchez pas d'animal si vous êtes malade. Consultez COVID-19 et animaux for plus d'informations.

**Appelez avant de visiter votre médecin**  
 Si vous avez un rendez-vous dans un centre de santé, appelez le professionnel de santé concerné pour lui dire que vous êtes atteint ou peut-être atteint du COVID-19. Vous adressez ainsi le cabinet du professionnel de santé à prendre des mesures pour éviter que d'autres personnes soient exposées ou infectées.

**Portez un masque facial**  
 Vous devriez porter un masque facial lorsque vous êtes près d'autres personnes, par exemple dans la même pièce ou le même véhicule, d'animaux, ou avant d'entrer chez un professionnel de santé. Si vous ne pouvez pas porter de masque facial (par exemple parce qu'il vous empêche de bien respirer), les personnes vivant avec vous ne doivent pas rester dans la pièce où vous vous trouvez et doivent entrer dans votre pièce qu'avec un masque sur le visage.

**En cas de toux ou d'éternuement, couvrez-vous la bouche et le nez.**  
 Couvrez-vous la bouche et le nez à l'aide d'un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez. Jetez les mouchoirs usagés dans une poubelle doublée (sc à l'intérieur) ; lavez-vous immédiatement les mains à l'eau savonneuse pendant au moins 20 secondes, ou lavez-vous les mains avec un gel désinfectant contenant au moins 60 à 95 % d'alcool en vous frottant toutes les parties des mains jusqu'à ce qu'elles deviennent sèches. Si vos mains sont visiblement souillées, lavez-les de préférence à l'eau savonneuse.

**Gardez vos objets domestiques pour vous**  
 Ne partagez pas les plats, verres, tasses, couverts, serviettes ou éléments de literie dont vous vous servez, ni avec les autres personnes, ni avec les animaux de votre maison. Quand vous avez fini d'utiliser l'un de ces objets, celui-ci doit être lavé minutieusement à l'eau savonneuse.

**Lavez-vous souvent les mains**  
 Lavez-vous souvent les mains à l'eau savonneuse pendant au moins 20 secondes. Si vous n'avez pas accès à de l'eau savonneuse, lavez-vous les mains à l'aide d'un gel désinfectant contenant au moins 60 % d'alcool en vous frottant toutes les parties des mains jusqu'à ce qu'elles deviennent sèches. Si vos mains sont visiblement souillées, lavez-les de préférence à l'eau savonneuse. Évitez de toucher les yeux, le nez et la bouche avec des mains non lavées.

**Les surfaces souvent touchées doivent être nettoyées tous les jours**  
 Les surfaces souvent touchées comprennent les comptoirs, dessous de table, poignées de porte, dispositifs de salle de bain, toilettes, téléphones, claviers, tablettes numériques et tables de chevet. Nettoyez également toutes les surfaces pouvant présenter du sang, des selles ou des fluides corporels. Nettoyez à l'aide d'un spray ou d'une lingette de nettoyage ménager, selon les instructions sur l'étiquette. Les étiquettes des produits nettoyants présentent des consignes pour une utilisation sûre et efficace du produit, notamment des précautions à prendre lorsque vous l'appliquez, par exemple porter des gants et vous assurer que le lieu soit bien ventilé pendant l'utilisation du produit.

**Surveillez l'apparition des éventuels symptômes**  
 Si votre maladie empire (par exemple si vous éprouvez des difficultés à respirer), recherchez des soins médicaux immédiats. Avant d'obtenir des soins, appelez votre professionnel de santé et dites-lui que vous êtes atteint ou en train d'être testé pour le COVID-19. Mettez un masque sur votre visage avant d'entrer dans le centre de santé. Ces mesures aideront le cabinet ou le centre de santé à éviter que d'autres personnes, dans le cabinet ou la salle d'attente, soient infectées ou exposées au virus.

**Demandez à votre professionnel de santé d'appeler les autorités sanitaires locales ou nationales.** Les personnes placées sous surveillance active ou en auto-surveillance facilitée doivent suivre les consignes fournies par leurs autorités sanitaires locales, ou leurs professionnels de la santé au travail, le cas échéant.

**Si vous êtes en situation d'urgence médicale et devez appeler le 911, informez la personne avec qui vous parlez que vous avez ou faites l'objet d'une évaluation pour le COVID-19.** Si possible, mettez un masque facial avant l'arrivée des services d'urgence.

**Arrêt de l'isolation à domicile**  
 Les patients confirmés positifs au COVID-19 doivent s'isoler chez eux jusqu'à ce que le risque de transmission secondaire soit considéré comme faible. La décision de mettre un terme à l'isolation à domicile doit être faite au cas par cas, en concertation avec les professionnels de santé et les autorités sanitaires locales et nationales.



- [Français](#)
- [Amharique / አማርኛ](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Birman / မြန်မာ](#)
- [Chinois / 中文](#)
- [Creole](#)
- [Dari / دری](#)
- [Espagnol](#)
- [Népalais / नेपाली](#)
- [Persan / فارسی](#)
- [Russe / русский /](#)
- [Somali / Soomaali / Soomaalien](#)
- [Swahili / Kiswahili](#)
- [Tigrinya / ትግርኛ](#)
- [Ukrainien / Українська](#)
- [Vietnamien / Tiếng việt](#)
- [Pashto / پښتو](#)



Affiches « Que faire si la maladie s'aggrave ? », réalisées par [Santé publique France](#) :



- [Français](#)
- [Albanais / shqiptar](#)
- [Allemand / Deutsch](#)
- [Amharique / አማርኛ](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Bengali / বাংলা](#)
- [Bulgare / български](#)
- [Dari / دری](#)
- [Espagnol / español](#)
- [Géorgien / ქართული](#)
- [Italien / italiano](#)
- [Kurde / Kurdî kurmandjî / کورمانجی](#)
- [Kurde / Kurdî sorani](#)
- [ManDari / مان‌داری](#)
- [Ourdou / اردو](#)
- [Pashto / پښتو](#)
- [Portugais / Português](#)
- [Romani](#)
- [Roumain / Românesc](#)
- [Russe / русский /](#)
- [Serbe / Српски](#)
- [Tamoul / தமிழ்](#)
- [Tigrinya / ትግርኛ](#)
- [Turc / Türk](#)



## LA SITUATION EN FRANCE

### Avoir des informations sur la situation

- Concernant la situation sanitaire en France, vous trouverez des informations sur le site de [Santé publique France](#).
- Pour des informations sur la situation générale en France, elles se trouvent sur le [site du gouvernement](#).
- « **Votre santé et vos droits pendant le coronavirus** », vidéos réalisées par le [département de Seine Saint Denis](#) et la [Ville de Paris](#). Différents membres associatifs répondent aux questions :
  - ⇒ Qu'est-ce que le coronavirus ?
  - ⇒ Comment s'en protéger, que faire si on est malade ?
  - ⇒ Comment être aidé ?

- [Français](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Farsi / فارسی – Dari / دری](#)
- [Farsi / فارسی](#)
- [Dioula](#)
- [Espagnol / Espanol](#)

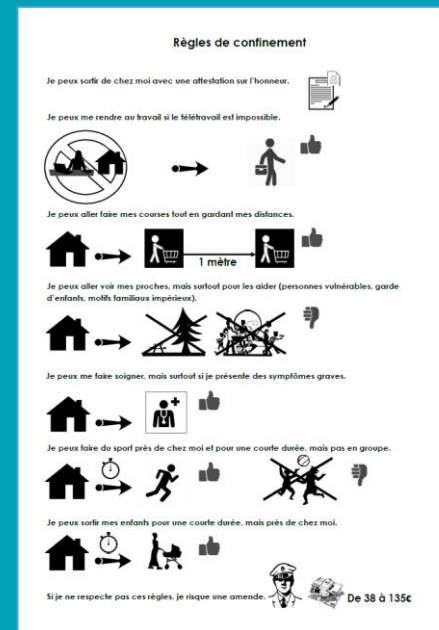
- [Hindi / हिन्दी](#)
- [Lingala](#)
- [Mandarin](#)
- [Peul / Pulaar](#)
- [Roumain / Românesc](#)
- [Somali / Soomaali](#)
- [Wolof](#)

- [Yemba](#)
- [Polonais / Polski](#)
- [Portugais / Portugês](#)
- [Russe / русский](#)
- [Turc / Türk](#)
- [Ukrainien / Українська](#)

# Le confinement

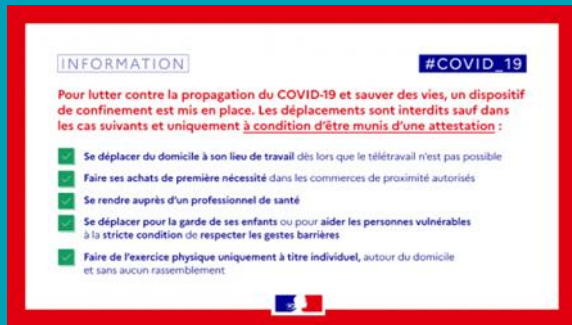
Un dispositif de confinement a été mis en place depuis le 17 mars 2020.

Le confinement est expliqué en planche de bande dessinée par [Santé BD](#) (téléchargeable [ici](#)), et en pictogramme par la [Fédération des Acteurs de la Solidarité](#) (téléchargeable [ici](#)).



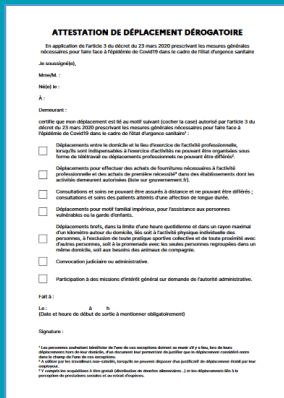
# Les attestations de déplacements

Les déplacements sont restreints et une attestation de déplacement est obligatoire depuis le 17 mars 2020. Les contextes dans lesquels sont permis ces déplacements sont précisés par le gouvernement.



- [Français](#)
- [Anglais / English](#)
- [Espagnol / Espanol](#)
- [Arabe / العربية](#)

La [Délégation interministérielle à l'accueil et à l'intégration des réfugiés \(Dihair\)](#) ainsi que la [CNT SO](#) proposent les **attestations de déplacements bilingues** en vigueur depuis le 23 mars 2020 pour chaque déplacement.



- |                                       |                                       |   |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---|
| • <a href="#">Français</a>            | • <a href="#">Chinois / 中文</a>        | • <a href="#">Portugais / Portugês</a>    |
| • <a href="#">Allemand / Deutsch</a>  | • <a href="#">Dari / دری</a>          | • <a href="#">Roumain / Românesc</a>      |
| • <a href="#">Albanais / shqiptar</a> | • <a href="#">Espagnol / espanol</a>  | • <a href="#">Russe / русский</a>         |
| • <a href="#">Amharique / አማርኛ</a>    | • <a href="#">Géorgien / ქართული</a>  | • <a href="#">Serbe / Српски</a>          |
| • <a href="#">Anglais / English</a>   | • <a href="#">Hongrois / magyar</a>   | • <a href="#">Tamoul / தமிழ்</a>          |
| • <a href="#">Arabe / العربية</a>     | • <a href="#">Italien / italiano</a>  | • <a href="#">Turc / Türk</a>             |
| • <a href="#">Bengali / বাংলা</a>     | • <a href="#">Malgache / Malagasy</a> | • <a href="#">Tigrinya / ትግርኛ</a>         |
| • <a href="#">Bulgare / български</a> | • <a href="#">Pashto / پښتو</a>       | • <a href="#">Vietnamien / Tiếng việt</a> |
|                                       | • <a href="#">Polonais / Polski</a>   | • <a href="#">Wolof</a>                   |

## Les démarches administratives

Pendant cette période d'urgence sanitaire, de nombreuses administrations sont fermées. Les procédures et démarches ont été adaptées.

### ▪ Sécurité sociale

Tous les droits à une protection maladie qui expirent entre le 12 mars et le 31 juillet 2020 sont prolongés pour trois mois à partir de leur date d'expiration. Les personnes en situation irrégulière sur le territoire qui n'ont pas de droits ouverts à l'**Aide médicale d'État (AME)** peuvent faire une première demande par courrier.

Plus d'informations : <https://www.ameli.fr/> ou 3646

### ▪ Pôle emploi

Les droits à l'allocation d'aide de retour à l'emploi (ARE) et l'allocation de solidarité spécifique (ASS) pour les demandeurs d'emploi arrivant en fin de droits après le 1er mars sont prolongés. Les versements de l'ARE et de l'ASS seront prolongés jusqu'à la fin de la période de confinement. L'actualisation **reste indispensable pour le versement de votre allocation**. Elle ne réduit pas vos éventuels droits à venir qui seront étudiés à la fin de la période de confinement.

Plus d'informations : Les agences Pôle emploi sont fermées. Contact et informations sur <https://www.pole-emploi.fr/> ou 39 49

### ▪ Caisse d'Allocations familiales

Si vous êtes bénéficiaire de certaines prestations CAF, vous continuez à percevoir ces aides selon les mêmes modalités et sans interruption durant toute la crise sanitaire, même si vous ne pouvez pas déclarer vos ressources comme d'habitude. Si vos droits arrivent à échéance durant la période de crise sanitaire, sachez que certaines aides sont exceptionnellement prolongées.

Plus d'informations : Les CAF sont fermées. Contact et informations sur <http://www.caf.fr/> pour des informations locales.

- **Pour les démarches liées au séjour**

La Cimade précise les démarches administratives possibles pour les personnes migrantes en cette période de confinement à ce lien.

Informations multilingues :

- Infomigrants : <https://www.infomigrants.net/fr>
- Bureau d'accueil et d'accompagnement des migrants (BAAM) : <https://fr-fr.facebook.com/baam.asso/>
- Le Cedre : <https://www.facebook.com/pg/CEDRE.SCCF/>

# Face aux violences conjugales

Le Cedre propose des affiches pour faire face aux **violences conjugales** en :

- Français
- العربية / Arabe
- Bengali / বাঙালি
- Anglais / English
- Pashto / پښتو
- دري / Dari

**VIOLENCES CONJUGALES**  
LE CONFINEMENT N'INTERDIT PAS DE FUIR,  
PROTEGEZ-VOUS.

**EN CAS D'URGENCE,**  
**APPELEZ LA**  
**POLICE/GENDARMERIE**

**17** par téléphone ou **114** par  
sms 24h/24 et 7 jours sur 7

**3919**  
Violences Femmes Info  
Urgence, écoute et  
orientation  
Du lundi au samedi de  
9h à 19h

**0800 05 95 95**  
Viols Femmes Informations  
Ecoute et orientation  
Du lundi au vendredi de 9h à 19h

**গার্হস্থ্য সহিংসতা**  
তালাবন্ধতা পালতে বা নিজেকে রক্ষা করতে নিষেধ করে না।

**জরুরি** মুহুর্তে, পুলিশ কল করুন/  
জেস্তারমিরি

**17** ফোনে বা **114** টেক্সট  
বর্তার মাধ্যমে ২৪ ঘন্টা, সপ্তাহে ৭ দিন।

**3919**  
৩৯১৯  
Violences Femmes Info  
এর তথ্য  
শ্রবণ এবং পথপ্রদর্শন  
সোমবার থেকে শনিবার  
সকাল ৯ টা থেকে সন্ধ্যা ৭  
টা পর্যন্ত।

**0800 05 95 95**  
০৮০০ ০৫ ৯৫ ৯৫  
Viols Femmes Informations  
এর তথ্য  
শ্রবণ এবং পথপ্রদর্শন  
সোমবার থেকে শনিবার  
সকাল ৯ টা থেকে সন্ধ্যা ৭ টা  
পর্যন্ত।

**العنف المنزلي**  
الاحتواء لا يمنع الناس من الفرار،  
احمي نفسك.

في حالة الطوارئ  
اتصل بـ  
الشرطة/الدرك

**17** عن طريق الهاتف أو  
**114** عن طريق رسالة نصية 7/24

**3919**  
Violences Femmes Info  
معلومات النساء الخلف  
الاستماع والتوجيه  
من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 9 إلى  
الساعة 19

**0800 05 95 95**  
Viols Femmes Informations  
معلومات النساء الخلف  
الاستماع والتوجيه  
من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 9/00  
إلى الساعة 19/00

**DOMESTIC VIOLENCE**  
LOCKDOWN DOES NOT FORBID RUNNING AWAY,  
PROTECT YOURSELF.

**IN CASE OF EMERGENCY,**  
**CALL THE POLICE/GENDARMERIE**

**17** by phone or **114** by text  
message 24 hours a day, 7 days a week

**3919**  
Violences Femmes Info  
Listening and guidance  
From Monday to  
Saturday, from 9am to  
7pm

**0800 05 95 95**  
Viols Femmes Informations  
Listening and guidance  
From Monday to Friday, from  
9am to 7pm

**خشونت فامیلی**  
به مقصد نجات جان تان، قرنطین مانع فرار از منزل  
شما نمیشود.

در حالت اضطراری یا ایمرجینسی شما  
می‌توانید به پولیس و یا ژنرمیری با شماره

**17** تماس بگیرید و یا به شماره **114**  
پیام بفرستید. شما  
می‌توانید 24 ساعت در 7 روز هفته تماس بگیرید

**39 19**  
Violences Femmes Info  
شما می‌توانید معلومات در مورد خشونت  
عیه زینل از روز دوشنبه الی شنبه از  
ساعت 9 صبح الی 7 شام بشنوید.

**08 00 05 95 95**  
Viols Femmes Informations  
شما می‌توانید معلومات در مورد تجاوز علیه  
عیه را از روز دوشنبه الی جمعه از ساعت  
9 صبح الی 7 شام بشنوید.

**کورنی تاوتریخوالی**  
د خان ژ غورنی په مقصد، قرنطین د کور څخه د تپینتی  
څخه تاسی نه منع کوی.

په ایمرجینسی یا اضطراری حالت تاسی  
کولی شی پولیس او ژنرمیری سره په

**17** شمیری سره د تیلون لپاره او **114** د پیغام لپاره  
تاسی 24 ساعت د هفتی 7 ورځی په اړیکه کس شی.

**39 19**  
Violences Femmes Info  
شمیری پورسله تاسی کولی شی چې د مخور پر  
تاسی کولی شی د مخور اړوند تاوتریخوالی په اړه  
معلومات د دوشنبی څخه شنبی ورځی پوری د  
سهار 9 بجو څخه تر شام 7 بجو پوری واورئ.

**08 00 05 95 95**  
Viols Femmes Informations  
شمیری پورسله تاسی کولی شی چې د مخور پر  
تاسی کولی شی د مخور اړوند تاوتریخوالی په اړه  
معلومات د دوشنبی څخه تر شام 7 بجو پوری واورئ.

# ∞ GÉRER LE STRESS ET PRENDRE SOIN DE LA SANTÉ MENTALE

## Quelques conseils pour gérer le stress

Affiches « Gérer le stress durant le Covid 19 », réalisées par l'Organisation mondiale de la Santé :



- [Français](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Bengali / বাংলা](#)
- [Bulgare / български](#)
- [Chinois / 中文](#)
- [Espagnol / Espanol](#)
- [Grec / ελληνικά](#)
- [Russe / русский](#)
- [Arménien / Հայերէն](#)
- [Grec / ελληνικά](#)
- [Roumain / Românesc](#)
- [Turc / Türk](#)
- [Ukrainien / Українська](#)



La [Croix rouge Française](#) en a adapté un poster :

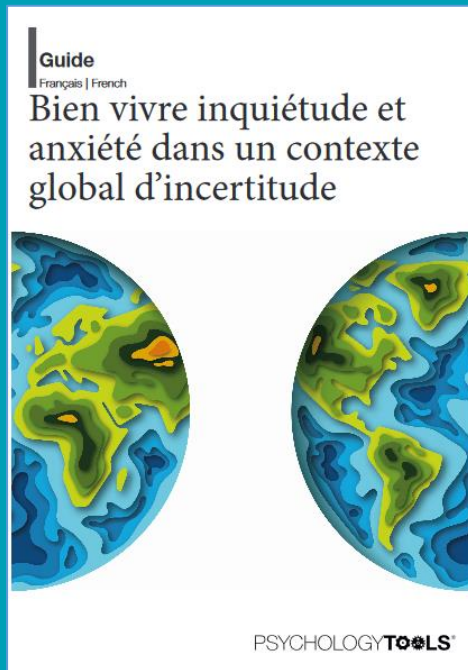


- [Français](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Bengali / বাংলা](#)

« Covid 19 : Réponses émotionnelles, à quoi s'attendre ? », fiches réalisées par [l'OIM d'Irlande](#) :

- [Français](#)
- [Anglais](#)
- [Portugais / Português](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Géorgien / ქართული](#)


« **Bien vivre inquiétude et anxiété dans un contexte global d'incertitude** », guides réalisés par Matthew Whalley et Hardeep Kaur :



- Français : [Bien vivre inquiétude et anxiété dans un contexte global d'incertitude](#)
- Allemand / Deutsch : [Leben mit Sorgen und Ängsten inmitten globaler Unsicherheit](#)
- Anglais / English : [Living with worry and anxiety amidst global uncertainty](#)
- Afrikaans : [Hoe om met bekommernis en angs te leef te midde van wereldwye onsekerheid](#)
- Albanais : [Të jetosh me shqetësim dhe ankth përgjatë pasigurisë globale](#)
- Arabe / العربية : [التعايش مع انشغال البال والقلق في وسط عالم مُبهم](#)
- Bulgare / български : [Живот с притеснение и тревожност в условията на глобална несигурност](#)
- Chinois simplifié / 中文 : [如何在全球陷入不确定充满担忧和焦虑的情况中生活](#)
- Chinois traditionnel / 中文 : [在全球性的不确定因素中過著憂慮和焦慮的生活](#)
- Espagnol / Español : [Cómo vivir con la ansiedad y la preocupación en medio de una incertidumbre global](#)
- Estonien / eesti keel : [Muretsemise ja ärevusega elamine keset ülemaailmset ebakindlust](#)
- Grec / ελληνικά : [Ζώντας με την ανησυχία και το άγχος εν μέσω παγκόσμιας αβεβαιότητας](#)
- Islandais / Íslensku : [Að takast á við áhyggjur og kvíða í heimsfaraldri](#)
- Italien / Italiano : [Convivere con ansia e paura nella globale incertezza](#)
- Kazakh : [ҒАЛАМДЫҚ БЕЛГІСІЗДІК ЖАҒДАЙЫНДА МАЗАСЫЗДЫҚ ПЕН ҮРЕЙДІ ҚАЛАЙ ЖЕҢУГЕ БОЛАДЫ](#)
- Lituanien / Lietuvių : [Kaip susigyventi su savo nerimu visuotinio neužtikrintumo laikais](#)
- Néerlandais / Nederlands : [Leven met zorgen en angst middenin globale onzekerheid](#)
- Norvégien / Norsk : [Å leve med bekymring og angst under global usikkerhet/usikkerhet](#)
- Ourdou / اردو : [پریشانی اور تشویش کے ساتھ اس عالمی غیر یقینی صورتحال میں زندہ رہنا](#)
- Polonais / Polski : [Zmartwienia i lęk – jak sobie z nimi radzić w obliczu ogólnoświatowej niepewności](#)
- Portugais / Português : [Vivendo com preocupação e ansiedade perante incerteza global](#)
- Portugais / Português-Brazil : [Vivendo com preocupação e ansiedade em meio a incerteza global](#)

- Roumain / Românesc : A trăi cu îngrijorări și anxietate într-o perioadă de incertitudine globală
- Russe / русский : Как справиться с беспокойством и тревогой в условиях глобальной
- Serbe / Српски : Živeti sa zabrinutošću i anksioznošću usled globalne nesigurnosti
- Slovène / Slovensko : Življenje s skrbmi in anksioznostjo v času globalne negotovosti
- Suédois / Svenska : Att leva med oro och ångest i global osäkerhet
- Philippin / Wikang Filipino : Ang buhay sa panahon ng paga-alala at pagkabalisa sa gitna ng pandaigdigang pag-aalinlangan
- Tchèque / český : Jak zvládnout obavy (starosti) a úzkost v době globální nejistoty
- Turc / Türk : Küresel belirsizlik süre- cinde endişe ve kaygı ile yaşamak
- Ukrainien / Українська : Як упоратись із хвилюванням і тривогою в часи глобальної невизначеності
- Vietnamien / Tiếng việt : Sống với lo lắng và hồi hộp giữa bất ổn toàn cầu

« **Coronavirus : kit de survie pour hommes sous pression** », proposés par Mannër, une organisation suisse d'hommes et de pères :

 **Crise du Coronavirus: kit de survie pour hommes sous pression**

Notre métier est de conseiller et d'accompagner les hommes. Nous savons par expérience que dans une situation de crise, le risque de perdre le contrôle et de devenir violent augmente. Nous partageons ici ce qui peut t'aider, en tant qu'homme, à faire face aux moments de stress liés à la crise du Coronavirus.

**! Ce que tu dois savoir**

Ne pas pouvoir se déplacer librement. Être restreint dans ses mouvements. Avoir le sentiment d'être pris au piège. C'est un sacré défi !  
C'est donc tout à fait normal et juste...

- si tu te sens faible ou peu sûr de toi et que tu as l'impression de moins contrôler les choses,
- si tu es peur du virus,
- si tu es trop à l'étroit chez toi, ou si tu te sens isolé et que tu ne supportes pas de ne pas avoir de contacts ou de ne plus voir des proches,
- si tu es inquiet : pour ta santé, pour tes proches, pour ton avenir professionnel et financier.

Tout cela alourdit et réduit ta capacité à gérer ce que tu vis et à te mettre à la place des autres. Le stress diminue ta capacité à analyser la situation. Il t'incline à trouver des coupables.

Mais ce n'est ni une raison ni une excuse pour faire payer à d'autres ta détresse. C'est à toi qu'il incombe de gérer les tensions excessives, ton insécurité ou ta colère. La violence n'est pas une solution.  
Dis non à la violence.

**! Ce que tu peux faire contre le stress**

Tu trouveras ici des recommandations sur la manière de bien gérer le stress. Commence par les choses qui te plaisent le plus.

**1** Accepte ce que tu ne peux pas changer. Tu perds involontairement des forces à te rebeller contre le Coronavirus. Essaie de donner un sens à cette période : c'est une nouvelle expérience, une aventure.

**2** Donne-toi ce dont tu as besoin. Sois bon pour toi-même. Fais en sorte de pouvoir chaque jour te réjouir d'avoir quelque chose à faire qui te plaise :

- écoute de la musique, lis un livre, écris ce qui te passe par la tête,
- souviens-toi des belles expériences de ta vie ; fais des albums photos,
- bouge dans la nature aussi longtemps que tu le peux,
- fais du sport. Mêle-toi hors tension. Tu peux le faire dans un espace restreint,
- partage des moments avec tes ami.e.s et tes collègues. Fais-leur savoir comment tu vas par téléphone ou message,
- détends-toi – avec de la méditation, des exercices de respiration, des rituels, des prières – tout ce qui te convient. Tu peux trouver des suggestions sur Internet, par exemple sur Youtube,
- utilise les nouvelles et les médias de manière consciente, et limitée (maximum deux fois par jour).

- [Français](#)
- [Albanais / shqiptar](#)
- [Allemand / Deutsch](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Croate / hrvatski](#)
- [Espagnol / Espanol](#)
- [Grec / ελληνικά](#)
- [Hongrois / magyar](#)
- [Italien / italiano](#)
- [Kurdî kurmandji / کورمانجی](#)

- [Néerlandais / Nederlands](#)
- [Persan / فارسی](#)
- [Polonais / Polski](#)
- [Portugais / Português](#)
- [Russe / русский](#)
- [Slovaque / slovenský](#)
- [Slovène / Slovensko](#)
- [Somali / Soomaali](#)
- [Tamoul / தமிழ்](#)
- [Tigrinya / ትግርኛ](#)
- [Turc / Türk](#)

## **Vous souhaitez en parler ?**

Un numéro vert national fonctionne 7j/7, 24h/24, lancé par le gouvernement et Santé publique France, un service grand public de soutien psychologique au bénéfice des personnes qui en auraient besoin à partir du numéro vert : **0.800.130.000**.

Plusieurs permanences téléphoniques se sont mises en place au niveau national pour soutenir les personnes dans cette période difficile. Elles sont recensées sur le [site de l'Orspere-Samdarra](#).

Parmi celles-ci, une permanence propose des appels en différentes langues :

- **Terra Psy** a mis en place un numéro vert proposant un accompagnement psychologique par téléphone et en urgence afin de prévenir le mal-être lié à l'isolement. Cette ligne téléphonique s'adresse aux personnes ayant besoin d'une écoute et d'un soutien psychologique pour déposer leurs inquiétudes et angoisses, pouvant être accrues par la situation actuelle. Les psychologues sont disponibles de 9h00 à 12h30, et de 13h30 à 17h00 du lundi au vendredi. Les consultations sont gratuites et sont proposées en **français, anglais/english et arabe/ العربية**, au : 0.805.383.922. [Cliquer sur ce lien.](#)
- **SOS Helpline** propose une écoute bienveillante, proposée par des bénévoles formés en santé mentale. Ils sont joignables au : 01.46.21.46.46 de 17h à 21h en **anglais/english**.

## En région Auvergne-Rhône-Alpes

**SITUATION SANITAIRE EXCEPTIONNELLE COVID-19**  
La permanence téléphonique est joignable du  
lundi au vendredi de 9h à 17h au 04.37.91.51.42.

### Permanence téléphonique « santé mentale, migrations, précarité »

Orspere-Samdarra  
Observatoire national santé mentale, vulnérabilités et sociétés

Vous rencontrez un public migrant ou en situation de précarité en région Auvergne-Rhône-Alpes et vous souhaitez :

- obtenir des informations concernant les dispositifs en santé mentale existants ;
- être accompagné.e sur l'évaluation en santé mentale ou l'orientation vers un dispositif de soin ;
- témoigner des difficultés d'accès aux soins rencontrées sur votre territoire ;
- échanger avec un.e psychologue sur vos pratiques.

Une équipe de psychologues vous répond au :


04.37.91.51.42  
ou par mail :  
permanence\_samdarra@ch-le-vinatier.fr

**Qui sommes-nous ?**  
L'Orspere-Samdarra est un observatoire national de santé mentale et de vulnérabilités qui contribue à la connaissance et à la compréhension des enjeux de santé mentale et de vulnérabilités en France. L'Orspere-Samdarra est une association à but non lucratif qui a pour mission de promouvoir la santé mentale et de soutenir les personnes en situation de vulnérabilité.

La permanence téléphonique « santé mentale, migration et précarité », tenue par les psychologues de l'Orspere-Samdarra, fonctionne exceptionnellement du lundi au vendredi, de 9h à 17h : 04.37.91.51.42 ou par mail : [permanence\\_samdarra@ch-le-vinatier.fr](mailto:permanence_samdarra@ch-le-vinatier.fr)

Plus d'informations : [Cliquez sur ce lien.](#)


**SITUATION SANITAIRE EXCEPTIONNELLE COVID-19**  
L'espace virtuel est disponible du mardi au vendredi de 14h à 17h30.



**L'espace**

**VIRTUEL**  
à partir du 2 avril  
jusqu'à la fin de la situation sanitaire exceptionnelle liée au Covid-19

Proposé par  
l'Orspere-Samdarra  
Observatoire santé mentale,  
vulnérabilités et sociétés



Destiné aux personnes migrantes en situation de précarité ou isolées en région Auvergne-Rhône-Alpes

L'espace, situé à l'Autre Soie à Villeurbanne, est actuellement fermé jusqu'à une date indéterminée.

Pendant cette période, l'équipe vous propose L'espace virtuel, disponible en anglais, arabe et français.

Les objectifs de L'espace virtuel sont les suivants :

- soutenir et maintenir le lien social et la santé mentale ;
- informer les personnes sur la situation sanitaire exceptionnelle ;
- communiquer sur les ressources disponibles pour favoriser le bien être durant le confinement ;
- orienter si besoin vers les dispositifs adaptés, dont des consultations en santé mentale.

L'équipe propose L'espace virtuel sur Zoom du mardi au vendredi de 14h à 17h30 via ce lien : <https://zoom.us/j/8301532104>  
(N'hésitez pas à nous contacter pour l'installation)

L'équipe est également disponible :

- sur Facebook : <https://www.facebook.com/espacepsychosocial>
- par téléphone : 07.61.07.89.12
- par mail : [orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr](mailto:orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr)

L'espace, situé à l'Autre Soie à Villeurbanne, est actuellement fermé jusqu'à une date indéterminée.

Pendant cette période, l'équipe vous propose L'espace virtuel, disponible en anglais/english, arabe/العربي et français.

Les objectifs de L'espace virtuel sont les suivants :

- soutenir et maintenir le lien social et la santé mentale ;
- informer les personnes sur la situation sanitaire exceptionnelle ;
- communiquer sur les ressources disponibles pour favoriser le bien être durant le confinement ; orienter si besoin vers les dispositifs adaptés, dont des consultations en santé mentale.

L'équipe propose L'espace virtuel sur Zoom du mardi au vendredi de 14h à 17h30 via ce lien : <https://zoom.us/j/8301532104> (N'hésitez pas à nous contacter pour l'installation)

L'équipe est également disponible :

- par téléphone : 07.61.07.89.12
- par mail : [orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr](mailto:orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr)
- sur Facebook : <https://www.facebook.com/espacepsychosocial>

L'Orspere-Samdarra, l'Ireps et la FAS vous proposent des documents collaboratifs en ligne afin de recenser les **ressources en santé mentale accessibles en cette période sur chacun des départements** en cette période spécifique. Vous les trouverez sur le site de [l'Orspere Samdarra](#).

- **Ain (01)** : Le Carrefour Santé Mentale Précarité a réalisé un PAD pour recenser les informations sur le territoire. [Cliquer sur ce lien](#).
- **Allier (03)** : [Cliquer sur ce lien](#).
- **Ardèche (07)** : [Cliquer sur ce lien](#).
- **Drôme (26)** : [Cliquer sur ce lien](#).
- **Isère (38)** : Pour l'agglomération de Grenoble, vous trouverez les informations recensées [ici](#) et d'autres informations pour l'Isère [ici](#).
- **Loire (42)** : [Cliquer sur ce lien](#).
- **Haute Loire (43)** : [Cliquer sur ce lien](#).
- **Puy-de-Dôme (63)** : [Cliquer sur ce lien](#).
- **Rhône (69)** :
  - Répertoire de l'ensemble des lieux destinés aux personnes en précarité pendant la période de crise sanitaire sur la métropole de Lyon. [Cliquer sur ce lien](#).
  - Création d'un répertoire des ressources en termes de santé mentale. Si votre structure propose des services ou des ressources en termes de santé mentale sur le territoire du Rhône, veuillez remplir le questionnaire [en cliquant sur ce lien](#).
  - Pour consulter le tableau des structures et lieux fonctionnant pendant la période de confinement, ainsi que leurs horaires, modalités d'accès, etc. pour toutes prises en charge, suivi, soutien en santé mentale (liste non exhaustive), [cliquer sur ce lien](#)
- **Savoie (73)** : Le site « [versquiorienter.fr](#) » a créé une page spéciale COVID 19 pour recenser les mesures particulières prises par les services, structures, collectivités locales, professionnels ambulatoires afin de faire face et de lutter contre l'épidémie. La mise à jour est assurée par RESPECTS 73. [Cliquer sur ce lien](#).
- **Haute-Savoie (74)** : Le SIAO 74 a recueilli de la part de ses différents partenaires du département de Haute-Savoie des informations relatives aux structures d'hébergement, de distribution alimentaire, de maraude, de consultation santé... ainsi que leurs modalités de fonctionnement, adaptées au contexte sanitaire actuel. [Cliquer sur ce lien](#).





# ACCOMPAGNER LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS ?

## Des conseils pour les parents

Fiches synthétiques « Aider les enfants à gérer le stress pendant l'épidémie de Covid-19 », proposées par l'Organisation mondiale de la Santé :

- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Bengali / বাংলা](#)
- [Bulgare / български](#)
- [Grec / ελληνικά](#)
- [Roumain / Românesc](#)
- [Turc / Türk](#)
- [Ukrainien / Українська](#)

« Covid 19 : comment prendre soin de mon enfant », des conseils de l'institut Cerda (Centre d'expertise sur le bien-être et l'état de santé physique des réfugiés et des demandeurs d'asile).



- [Français](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Espagnol / Espanol](#)
- [Créole haïtien / Ayisyen](#)
- [Pendjabi / ਪੰਜਾਬੀ](#)
- [Swahili / Kiswahili](#)
- [Hindi / हिन्दी](#)
- [Persan / فارسی](#)

« Parenting for lifelong health » proposé par l'Organisation mondiale de la santé, offre 6 fiches ressources en ligne pour les parents :



- Français
- Allemand / Deutsch
- Afrikaans
- Amharique / አማርኛ
- Anglais / English
- Arabe / العربية
- Arménien / Հայերեն
- Ateso
- Bahasa Malay
- Bengali / বাংলা
- Birman / မြန်မာ
- Espagnol / Español
- Estonien / eesti keel
- Chinois / 中文

- Cingalais / සිංහල
- Coréen / 한국인
- Danois
- Géorgien / ქართული
- Grec / ελληνικά
- Hébreu / עברית
- Hindi / हिन्दी
- Hongrois / magyar
- Italien / italiano
- Islandais / Íslensku
- Japonais / 日本人
- Khmer / ភាសាខ្មែរ
- Kinyarwanda

- Kurde / Kurdî
- Luganda
- Luo / dholuo
- Macédonien / Македонски јазик
- Marathi / मराठी
- Monténégrin / crnogorski
- Népalais / नेपाली
- Norvégien / Norsk
- Persan / فارسی
- Philippin
- Portugais / Português-Bresil
- Roumain / Românesc

- Runyankore
- Russe / русский
- Swahili / Kiswahili
- Tamoul / தமிழ்
- Thaï / ไทย
- Turc / Türk
- Ukrainien / Українська
- Vietnamien / Tiếng Việt
- Xhosa
- Zoulou / isiZulu

## Des livres pour parler du Coronavirus avec les enfants et adolescents

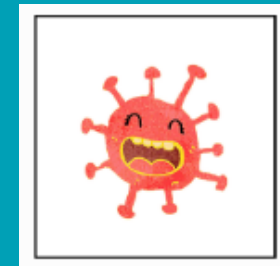
« **Mon héroïne c'est toi** », un livre pour les enfants âgés de 6 à 11 ans, réalisé par le groupe de référence du Comité permanent interorganisations (CPI) pour la santé mentale et le soutien psychosocial (SMSPS) dans les situations d'urgence :

- [Français](#)
- [Allemand / Deutsch](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Chinois / 中文](#)
- [Danois](#)
- [Espagnol / español](#)
- [Portugais / Português](#)
- [Russe / русский](#)
- [Turc / Türk](#)
- [Ukrainien / Українська](#)
- [Malais / Malay](#)

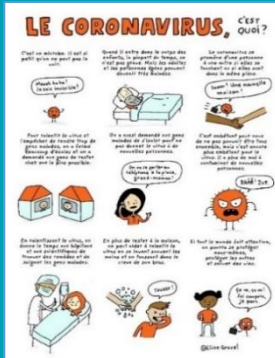


« **Le Covibook** », un petit livre de Manuela Molina, psychologue, créé pour soutenir et rassurer les enfants de 2 à 7 ans en cette période d'épidémie :

- [Français](#)
- [Allemand / Deutsch](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Arabe / العربية \(Égypte\)](#)
- [Chinois / 中文](#)
- [Croate / hrvatski](#)
- [Danois / dansk](#)
- [Gallois / Cymraeg](#)
- [Grec / ελληνικά](#)
- [Hébreu / עברית](#)
- [Hongrois / magyar](#)
- [Indonésien / Orang indonesia](#)
- [Italien / italiano](#)
- [Japonais / 日本人](#)
- [Portugais / Português \(Brésil\)](#)
- [Portugais / Português \(Portugal\)](#)
- [Russe / русский](#)
- [Roumain / Românesc](#)
- [Serbe / Српски](#)
- [Turc / Türk](#)
- [Néerlandais / Nederlands](#)
- [Persan / فارسی](#)
- [Polonais / Polski](#)



« **Le Coronavirus c'est quoi** », une planche de bande dessinée, proposée par Élise Gravel, et traduite par l'institut Cerda (Centre d'expertise sur le bien-être et l'état de santé physique des réfugiés et des demandeurs d'asile) :



- [Français](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Créole](#)
- [Espagnol / Espanol](#)
- [Hindi / हिन्दी](#)
- [Pendjabi / ਪੰਜਾਬੀ](#)
- [Persan / فارسی](#)
- [Swahili / Kiswahili.](#)

« **Le coronavirus expliqué par ton pédopsychiatre** », album réalisé par la Société de l'Information psychiatrique, à destination des enfants soignés en pédopsychiatrie ou pédiatrie, dans les centres médico-psychologiques, hôpitaux, de jour ou à temps plein, par tous les professionnels y exerçant :



- [Français](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arménien / Հայերեն](#)
- [Espagnol / Espanol](#)
- [Italien / Italiano](#)
- [Russe / русский](#)

Health Literacy Project propose des fiches synthétiques à destination des enfants sur le Coronavirus.

■ Pour les enfants de 3 à 6 ans :

**Qu'est-ce que le Coronavirus ?**

Pourquoi les écoles sont-elles fermées ? Il y a une maladie qui s'appelle le coronavirus, qui rend les gens malades.

Nous voulons que les gens restent en bonne santé !

Pourquoi ce n'est pas possible de rendre visite à mes grand-parents ou à mes amis ? Parce que tes grands-parents sont plus âgés et nous ne voulons pas qu'ils tombent malade.

Tu pourras bientôt voir tes amis et le reste de ta famille une fois que le virus sera parti. Pour le moment, tu peux toujours les appeler et faire un appel vidéo avec eux.

Et si j'ai peur de tomber malade et que ma famille le soit aussi ? C'est normal d'avoir peur. Nous te conseillons de parler avec un adulte pour lui dire comment tu te sens. Si jamais tu ne te sens pas bien, prends cinq bonnes respirations pour te détendre.

Pour te détendre, cherche une activité pour t'amuser !

Qu'est-ce que je peux faire pour combattre le Coronavirus ? Le coronavirus aime rester sur les surfaces que l'on touche. Lave-toi les mains avec de l'eau et du savon en comptant jusqu'à 20 pour t'en débarrasser.

Si tu tousses ou tu éternues, couvre ton nez et ta bouche avec ton coude !

**3 conseils pour les parents et les proches**

- ✓ Faites en sorte que vous et vos enfants se lavent les mains correctement, et restez à votre domicile autant que possible.
- ✓ Demandez à vos enfants ce qu'ils savent à propos du coronavirus. Rassurez-les et répondez à leurs questions en adoptant un langage aussi simple que possible.
- ✓ Faites attention à vous et à vos enfants en cas d'éventuels symptômes du coronavirus. Si vous ressentez une quelconque inquiétude, nous vous conseillons de vous informer auprès d'un professionnel de la santé.

**N'oubliez pas, il y a beaucoup d'adultes pour t'aider !**

Créé pour le COVID-19 Health Literacy Project (Virus de l'Éducation multilingue sur le COVID-19) en collaboration avec le Massachusetts Health Publishing

Michael Caswell, MD  
Gene Hovell, MD, MPH  
Bryant Korman, MD, MPH  
Juliana Peltzer, MD, MPH  
David Arora, MD, MSc  
Chad Messing, MD  
Cynthia Wrenn, PhD  
Erinna Wrenn, MA, CHES  
Erica Wrenn

- [Allemand / Deutsch](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Arménien / Հայերեն](#)
- [Bengali / বাংলা](#)
- [Coréen / 한국인](#)
- [Créole](#)
- [Espagnol / Espanol](#)
- [Français](#)
- [Hindi / हिन्दी](#)
- [Italien / italiano](#)
- [Japonais / 日本人](#)
- [Malais / Malay](#)
- [Pendjabi / ਪੰਜਾਬੀ](#)
- [Persan / فارسی](#)
- [Polonais / Polski](#)
- [Russe / русский](#)
- [Serbe / Српски](#)
- [Swahili / Kiswahili](#)
- [Tamoul / தமிழ்](#)
- [Télougou / తెలుగు](#)
- [Vietnamien / Tiếng việt](#)

■ Pour les enfants de 6 à 12 ans :

**Pourquoi notre école est-elle fermée ?** Laisse-moi te parler de la COVID-19 !  
 Beaucoup de médecins et de scientifiques travaillent sur des médicaments pour éviter que la COVID-19 rende malade, mais pour le moment ...

**La COVID-19, c'est quoi ?**  
 C'est un nouveau virus qui s'appelle le coronavirus. Ça rend malade, comme un rhume ou une grippe. Il n'a pas de jambes, donc il voyage sur des gouttes d'eau qui sont tellement petites qu'elles sont impossibles à voir. Lorsque quelqu'un éternue ou tousse, le virus part en voyage. Il colle aussi à des objets, comme les poignées de porte et les téléphones. Il n'aime pas le savon et il meurt quand tu te laves les mains !

**Bats-toi contre le virus !**  
 ✓ Lave-toi les mains avant de manger, après avoir touché ton visage et après avoir utilisé les toilettes.  
 ✓ Chante Joyeux anniversaire ou Baby Shark pendant que tu te frottes les mains !  
 ✓ Couvre ta bouche avec ton coude si tu tousses ou si tu éternues.  
 ✓ Reste à la maison autant que possible, et parle avec tes amis et ta famille au téléphone ou sur Internet.  
 ✓ Aide ta famille en faisant une tâche ménagère chaque jour.  
 ✓ Pose tes questions à un adulte fiable si tu es inquiet. C'est normal ! Méditer, faire du sport et lire des livres, ça peut aider aussi.

**Si tout le monde fait de son mieux pour rester en bonne santé, ce sera plus facile pour les autres de rester en bonne santé aussi !**

• Ne te touche pas les yeux et le visage.  
 • Ne fais pas de câlin ou de bisou à tes grands-parents.  
 • Ne t'inquiète pas si tu te sens malade. Dis-le à un adulte et repose-toi pendant quelques jours pour t'en remettre.

Crée par le COVID-19 Health Learning Project (Projet de l'apprentissage santé) de la COVID-19 en collaboration avec Harvard Health Publishing.  
 Équipe projet : Rachel Coombs, MD, Gina Bernick, MD, MA, Nancy Brown, MS, MPH, Nancy Priddy, MS, MSPH, Jodie Arnold, MPH, LICSW, Chel Heston, MS, Gordon Smith, PhD, Kaitlin Burns, MA, CPHQ, Erin Devine

- Français
- Allemand / Deutsch
- Arménien / Հայերեն
- Bengali / বাংলা
- Coréen / 한국인
- Créole
- Espagnol / Espanol
- Hindi / हिन्दी
- Italien / italiano
- Japonais / 日本人
- Malais / Malay
- Pendjabi / ਪੰਜਾਬੀ
- Persan / فارسی
- Polonais / Polski
- Russe / русский
- Serbe / Српски
- Swahili / Kiswahili
- Tamoul / தமிழ்
- Télougou / తెలుగు
- Vietnamien / Tiếng Việt

■ Pour les enfants de 13 à 18 ans :



- [Français](#)
- [Allemand / Deutsch](#)
- [Arménien / Հայերեն](#)
- [Bengali / বাংলা](#)
- [Coréen / 한국인](#)
- [Créole](#)
- [Espagnol / Espanol](#)
- [Hindi / हिन्दी](#)
- [Italien / italiano](#)
- [Japonais / 日本人](#)
- [Malais / Malay](#)
- [Pendjabi / ਪੰਜਾਬੀ](#)
- [Persan / فارسی](#)
- [Polonais / Polski](#)
- [Russe / русский](#)
- [Serbe / Српски](#)
- [Swahili / Kiswahili](#)
- [Tamoul / தமிழ்](#)
- [Télogou / తెలుగు](#)
- [Vietnamien / Tiếng việt](#)

La Maison de Solenn propose des « kits transculturels » pouvant soutenir en cette période, pour les enfants, parents, et professionnels :

- [Un kit transculturel pour les enfants de 4 à 10 ans](#)
- [Un kit transculturel pour les adolescents](#)



# ORSPERE SAMDARRA

Observatoire Santé mentale, Vulnérabilités et Sociétés

## Qui sommes-nous ?

L'Orspere-Samdarra est un observatoire national sur les thématiques de santé mentale et vulnérabilités, dirigé par Halima Zeroug-Vial, médecin psychiatre. L'équipe pluridisciplinaire travaille sur les problématiques qui lient santé mentale et questions sociales. Il édite notamment la revue *Rhizome* et porte le diplôme inter-universitaire « Santé, société, migration ».

**Contacts :** 04.37.91.53.90 / [orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr](mailto:orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr)

**Site internet :** <http://www.ch-le-vinatier.fr/orspere-samdarra.html>

Document réalisé par l'équipe Orspere-Samdarra

- Avril 2020 -