

# COVID-19: POINTS DE DISCUSSION DES RESPONSABLES COMMUNAUTAIRES

Nous vous remercions d'avoir aidé le ministère de la santé publique de Philadelphie à diffuser des renseignements importants sur le COVID-19 dans vos communautés. Veuillez partager ces messages largement, avec vos propres mots – dans les conversations, les entrevues avec les médias, les communications écrites ou enregistrées.

Les points de discussion sur chaque message sont ci-dessous. Celles-ci ont été approuvées le 9/04/20. Étant donné que la situation change, veuillez consulter notre site Web ([www.phila.gov/covid](http://www.phila.gov/covid)) pour obtenir des mises à jour.

Si vous avez des questions ou des demandes pour vous aider à impliquer votre communauté autour du COVID-19, contactez Mica Root à [mica.root@phila.gov](mailto:mica.root@phila.gov) ou au 267-349-4241.

1

## GARDE TES DISTANCES

La meilleure façon de rester en bonne santé – et de garder les autres en bonne santé – est de garder vos distances.

2

## LAVEZ-VOUS LES MAINS!

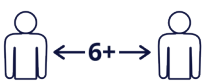
Lavez-vous les mains! Les bonnes habitudes de santé sont plus importantes que jamais.

3

## UTILISER DES SOURCES FIABLES

Cette situation change rapidement. Nous avons tous besoin d'informations à jour provenant de sources fiables.

## MERCI À TOUS LES TRAVAILLEURS ESSENTIELS. POUR RESTER EN SÉCURITÉ AU TRAVAIL:



- Lavez-vous souvent les mains.
- Nettoyez les surfaces que beaucoup de gens touchent.
- Restez autant que possible à six pieds des autres.
  - » Cela pourrait signifier que votre travail va plus lentement. Ce qui doit aller pour le moment.
  - » Des signes indiquant qu'il faut garder six pieds de distance peuvent aider. Tout comme le ruban adhésif, les cônes ou d'autres rappels physiques.
- Si votre travail implique d'être autour des autres, portez un masque en tissu pour les protéger – et demandez-leur d'en porter un pour vous protéger. (Si votre travail ne fournit pas de masques ou de revêtements faciaux, vous pouvez vous en faire un avec des bandes de tissu et de caoutchouc). Ne touchez pas votre visage lorsque vous retirez votre masque et lavez-vous les mains après. Laver les masques en tissu tous les jours.
- Il est bien de porter des gants, mais se laver les mains est plus important.
- À votre retour du travail, lavez-vous les mains. Si votre travail vous met en contact avec d'autres personnes, pensez à enlever vos vêtements de travail et à vous doucher avant d'entrer en contact avec des personnes dans votre maison.
- Si vous avez besoin de services de garde, essayez de:
  - » Laissez vos enfants sous les mêmes soins tous les jours.
  - » Évitez de demander aux personnes âgées (60 ans et plus) ou aux personnes atteintes de maladies (comme les maladies pulmonaires ou cardiaques, le diabète, le cancer).
  - » N'envoyer pas un enfant malade pour être gardé. Dites à votre travail que vous devez rester à la maison pour prendre soin d'un enfant malade. Les employeurs sont tenus d'accorder des congés de maladie payés.
- Si votre employeur ne prend pas les mesures nécessaires pour protéger les travailleurs, composez le 311.

**PHILLY 311**

**PHILA.GOV/COVID**

# INFORMATIONS GÉNÉRALES ET POINTS DE DISCUSSION:



## GARDE TES DISTANCES



### Pourquoi:

- Le coronavirus est aux quatre coins de la ville.
- Les personnes atteintes du coronavirus peuvent ne pas avoir de symptômes. Chacun d'entre nous pourrait l'avoir, et pourrait le répandre aux autres – si nous nous approchons les uns des autres.
- Le virus se propage par des gouttelettes provenant de personnes infectées, lorsqu'elles éternuent, toussent ou même parlent. Les gouttelettes peuvent se déplacer sur six pieds et se fixer aux portes et aux surfaces à contact élevé.

### À quoi ressemble le maintien de la distance (“distance sociale” ou “distance physique”):

- Limitez les contacts en personne avec d'autres gens – y compris les membres de votre famille avec qui vous ne vivez pas.
- Restez autant que possible à la maison. Ne sortez que pour des raisons essentielles – si vous avez besoin de travailler, d'aller à l'épicerie, d'obtenir des soins médicaux, ou de faire de l'exercice.
- Lorsque vous devez sortir, portez un masque en tissu et restez à au moins six pieds des autres. Lavez-vous souvent les mains.
- Il est plus important que jamais de communiquer avec ses proches- mais cela doit se faire par téléphone ou par Internet, et non en personne.

*Tout le monde ne peut pas garder de distance entre eux et les autres. Les communautés qui souffrent d'exploitation économique et de racisme systémique courent un plus grand risque de contracter le coronavirus et d'en tomber très malades. Beaucoup luttent déjà contre d'autres épidémies : la violence, la toxicomanie, les maladies chroniques. À long terme, nous devons changer les injustices de notre société qui façonnent ces réalités. À l'heure actuelle, nous devons tous faire notre possible pour réduire les contacts étroits avec des personnes à l'extérieur de nos foyers.*



## LAVEZ-VOUS LES MAINS!



- Restez à la maison si vous êtes malade.
- Lavez-vous souvent les mains, avec du savon et de l'eau tiède pendant au moins 20 secondes.
- Utilisez un désinfectant pour les mains si le savon et l'eau ne sont pas disponibles.
- Ne touchez pas votre visage avec des mains non lavées. Couvrez une toux ou éternuez avec un mouchoir ou votre coude. Ne touchez pas les surfaces que d'autres personnes pourraient toucher si vous avez toussé ou éternué dans votre main.
- Dormir suffisamment. Mangez des aliments sains. Bougez votre corps. (Il est normal de se promener, rouler, courir ou faire du vélo, seul ou avec d'autres dans votre foyer – il suffit de garder six pieds des autres à tout moment, et de rentrer directement à la maison après.)
- Appelez vos amis, votre famille et vos voisins.
- Profitez de la vie, même en ces temps difficiles. Rigolez. Chantez. Dansez. Admirez un arbre, le ciel, un animal, un enfant.
- Prendre soin d'autres besoins de santé. Les soins de santé pour l'asthme, le VIH/SIDA, le diabète, la toxicomanie, et d'autres maladies sont toujours disponibles! Les centres de santé municipaux servent toutes les langues et nationalités; vous n'avez pas besoin d'assurance. Appeler d'abord vous protégera de passer du temps supplémentaire dans une salle d'attente où d'autres personnes peuvent être malades.



## UTILISER DES SOURCES FIABLES



Il y a beaucoup de fausses informations à propos du COVID-19: sur les réseaux sociaux, dans les rumeurs, même dans les nouvelles. Quand nous sommes inquiets, il peut être difficile de séparer le fait de la fiction.

### Pour obtenir des informations les plus précises et les plus récentes:

- Inscrivez-vous aux alertes de la Ville sur votre téléphone (en anglais): Envoyez un SMS COVIDPHL au 888-777. [www.phila.gov/covid](http://www.phila.gov/covid) dispose de conseils et d'informations à jour sur le soutien (en anglais, espagnol, chinois, vietnamien, français, etc.) [www.cdc.gov/coronavirus](http://www.cdc.gov/coronavirus) est une bonne source nationale.
- Le 311 répond aux questions et préoccupations générales du COVID (dans plus de 100 langues); les infirmières répondent aux questions de santé 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, au 800-722-7112.
- Vous pouvez regarder le point de presse du lundi au vendredi à 13h (en anglais et en espagnol) sur le Facebook ou le Twitter du Ministère de la Santé Publique de Philadelphie, ou sur la chaîne 64 (Comcast) ou 40 (Verizon).