



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

Liberté
Égalité
Fraternité



COVID-19

ALERTE CORONAVIRUS QUE FAIRE FACE AUX PREMIERS SIGNES ?

Les premiers signes de la maladie sont :



Toux



Fièvre

En général, la maladie guérit avec du repos.
Si vous ressentez ces premiers signes :



Restez chez vous
et limitez
les contacts
avec d'autres
personnes



N'allez pas directement
chez votre médecin, appelez-le
avant ou contactez le numéro
de la permanence de soins
de votre région

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



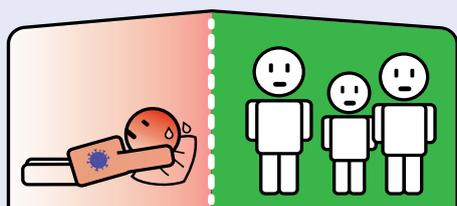
[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)

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.



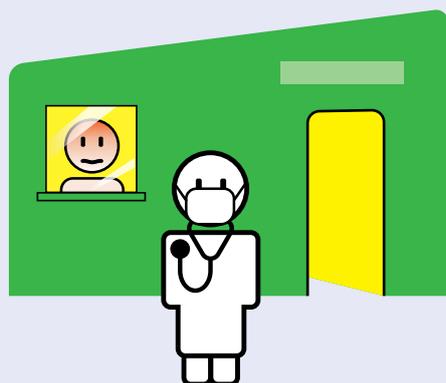
Ne partagez pas les objets de tous les jours : couverts, assiette, serviette, savon, téléphone etc.



Lavez-vous les mains très souvent, avec du savon ou du gel désinfectant. Ne mettez pas les doigts sur le visage (bouche, nez, yeux).



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



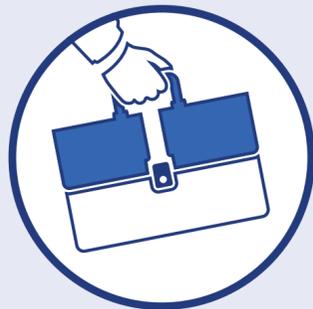
0 800 130 000
(appel gratuit)

ou contactez un professionnel de santé ou une association

COVID-19

ALERTE CORONAVIRUS POUR VOUS PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES, RESTEZ CHEZ VOUS.

**Tout déplacement est interdit
sauf muni d'une attestation pour :**



**Aller travailler,
si le télétravail est impossible**



**Faire des courses
de première nécessité**



**Faire garder ses enfants
ou aider des personnes
vulnérables**



**Aller chez un professionnel
de santé si vous n'avez
pas de signe de la maladie**

**L'attestation est téléchargeable sur le site du gouvernement.
Elle peut être imprimée ou recopiée à la main.**

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS



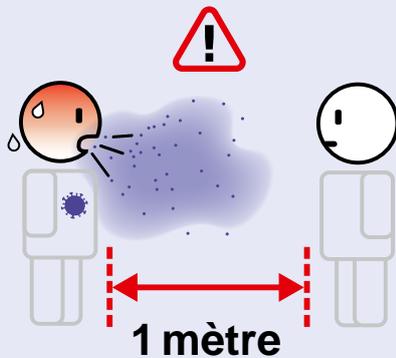
0 800 130 000
(appel gratuit)

Coronavirus • Pour vous protéger • 2

Comment vous protéger et protéger votre entourage ?

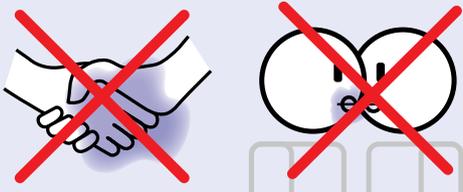


Pour que ce virus arrête de s'étendre, de nombreux pays, comme la France, ont pris des mesures très strictes : fermeture des écoles, interdiction de sortir sauf pour faire ses courses et se soigner, interdiction de se regrouper, etc.



Les gestes barrières

Restez chez vous ou isolé.
Toujours à plus d'1 mètre des autres personnes.



Ne vous serrez pas la main et ne faites pas la bise.



Toussez ou éternuez dans un mouchoir en papier ou dans votre coude.



Lavez-vous les mains très souvent avec du savon ou du gel désinfectant. Certaines villes proposent des points d'eau.



Ne vous touchez pas la bouche, le nez, les yeux.



Si nous faisons tous ces efforts, nous arriverons à arrêter ce virus.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



gouvernement.fr/info-coronavirus



0 800 130 000
(appel gratuit)

ou contactez un professionnel de santé ou une association

Dispositifs d'aide à distance en santé accessibles pendant l'épidémie de Covid-19

PLATEFORME D'INFORMATIONS COVID-19

- **Information Coronavirus Covid-19 : 0800 130 000, tous les jours, 24h/24** - Appel et service gratuits
Service d'information sur le Covid-19 (cette plateforme n'est pas habilitée à dispenser des conseils médicaux)
<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

SANTE MENTALE

- **Croix-Rouge Ecoute : 0800 858 858 ou 09 70 28 30 00, tous les jours, de 8h à 20h** - Appel et service gratuits
Service de soutien psychologique
<https://www.croix-rouge.fr/Nos-actions/Action-sociale/Ecoute-acces-aux-droits/Croix-Rouge-Ecoute-service-de-soutien-psychologique-par-telephone>
- **SOS Amitié : 09 72 39 40 50, tous les jours, 24h/24** - Appel et service gratuits
Accueil et écoute des personnes en détresse et leur entourage – *Labellisé Aide en Santé*
<https://www.sos-amitie.com/>
- **Suicide Ecoute : 01 45 39 40 00, tous les jours, 24h/24** - Coût d'une communication locale
Accueil et écoute des personnes en grande souffrance psychologique ou confrontées au suicide et de leur entourage - *Labellisé Aide en Santé*
<https://suicide-ecoute.fr>
- **SOS Suicide Phénix : 01 40 44 46 45, tous les jours, de 13h à 23h** – Coût d'une communication locale
Accueil et écoute des personnes en souffrance psychologique ou confrontées au suicide et de leur entourage - *Labellisé Aide en Santé*
<https://sos-suicide-phenix.org>
- **Solitud'écoute : 08 00 47 47 88, tous les jours, de 15h à 20h** - Appel et service gratuits
Accueil et écoute des personnes de + de 50 ans
<https://coronavirus.petitsfreresdespauvres.fr>
- **Ligne d'écoute du Refuge : 06 31 59 69 50 (téléphone et SMS), tous les jours, 24h/24** - Coût d'une communication mobile
Accueil, soutien, information, orientation des jeunes LGBT victimes d'homophobie ou de transphobie et en situation de rupture familiale
<https://www.le-refuge.org/>
- **ENIPSE : 06 24 10 63 10, Du lundi au vendredi de 12h à 20h** - Coût d'une communication mobile
Ligne d'écoute pour les personnes LGBT+.
<https://www.enipse.fr>
- **Phare Enfants Parents : contact par mail à cavaoupas@phare.org ou vivre@phare.org**
Accueil et écoute des parents confrontés au mal-être et au suicide des jeunes - *Labellisé Aide en Santé*
<https://www.phare.org/>
- **Ecoute-famille : Pour être recontacté(e) par un psychologue, adresser un mail sur le site <https://www.unafam.org/contact>**
Information, orientation et soutien psychologique de personnes confrontées aux troubles psychiques d'un proche
- **Agri'écoute : 09 69 39 29 19, tous les jours, 24h/24** - Coût d'une communication locale
Information, soutien, orientation pour les agriculteurs ou leurs proches
<https://www.msa.fr/lfy/solidarite/prevention-suicide>
- **Ecoute défense : 08 08 800 321, tous les jours, 24h/24** - Appel et service gratuits
Ecoute, information, orientation des militaires, ex-militaires, familles de militaires et civils de la défense exposés à des situations de stress et traumatismes psychiques en service
<https://www.defense.gouv.fr/sante/dossiers-complementaires/classeur-stress-post-traumatique/contacts-ecoute-defense>

Dispositifs d'aide à distance en santé accessibles pendant l'épidémie de Covid-19

VIOLENCES

- **France Victimes : 116 006, tous les jours, de 9h à 19h** – Appel et service gratuits
Ecoute et aide pour toute personne victime d'infractions pénales (violences, viol, escroquerie, abus de confiance, atteintes aux biens et aux personnes...)
<http://www.france-victimes.fr/index.php/accueil/espace-aide-aux-victimes-2>
- **Le 3977 : 3977, du lundi au vendredi de 9h à 19h** – Service gratuit et coût d'un appel
Accueil, écoute, information des victimes ou témoins de maltraitance envers les personnes âgées ou handicapées
<https://3977.fr/codiv-19-3977-poursuit-activite/>
- **Allo enfance maltraitée : 119, tous les jours, 24h/24** - Appel et service gratuits
Ecoute, assistance, information et orientation des personnes confrontées à des situations de maltraitance à enfants
www.allo119.gouv.fr/
- **Stop maltraitance: 0800 05 1234, du lundi au vendredi de 10h à 18h** - Appel et service gratuits
Ecoute, assistance, information et orientation des personnes confrontées à des situations de maltraitance à enfants
<https://enfance-et-partage.org/la-maltraitance/stop-maltraitance/>

VIOLENCES CONJUGALES

- **Violences femmes info : 3919, du lundi au samedi de 9h à 19h** - Appel et service gratuits
Accueil, écoute, information, orientation des femmes victimes de violence, leur entourage et les professionnels concernés
<http://www.solidaritefemmes.org/appeler-le-3919>
- **Urgence 114 : Envoi d'un SMS au 114, en indiquant l'adresse où la victime se trouve.**
Dispositif d'aide aux victimes de violences conjugales et parentales
<https://arretonslesviolences.gouv.fr> Cliquer sur « **Signaler en ligne** »
Permet aux victimes ou témoins de dialoguer par tchat avec un policier formé
- **SOS Viols Femmes Informations : 0800 05 95 95, du lundi au vendredi de 10h à 19h** - Appel et service gratuits
Ecoute, soutien, information, accompagnement, aide et orientation adaptée des femmes victimes de viol ou d'agression sexuelle, leur entourage et les professionnels concernés
<https://cfcv.asso.fr/>
- **Prévention des violences conjugales : 08 019 019 11, tous les jours, de 9h à 19h** – Appel et service gratuits
Ecoute et accompagnement des auteurs de violences conjugales

ENFANTS ET JEUNES – PARENTALITE

- **Fil santé jeunes : 0800 235 236, tous les jours de 9h à 13h et de 14h à 18h** – Appel et service gratuits
Accueil, écoute, information et orientation des jeunes de 12 à 25 ans - Appel anonyme et confidentiel - *Labellisé Aide en Santé*
<http://www.filsantejeunes.com/>
- **Allo parents bébé : 0800 00 3456, du lundi au vendredi de 10h à 18h** - Appel et service gratuits
Ecoute, aide, soutien à la parentalité et psychologique, orientation des parents d'enfants de 0 à 3 ans
<https://enfance-et-partage.org/la-prevention/allo-parents-bebe/>
- **Enfance et Covid : 0 805 827 827, du lundi au samedi de 10h à 18h** – Appel et services gratuits
Ecoute, accompagnement et soutien des parents, futurs parents et professionnels de la petite enfance
<http://www.enfance-et-covid.org/>

Dispositifs d'aide à distance en santé accessibles pendant l'épidémie de Covid-19

- **Allo Parlons d'enfants : 02 99 55 22 22, du lundi au vendredi de 10h à 17h** - Appel non surtaxé
Accompagnement des enfants et des jeunes en difficultés relationnelles, sociales et familiales, et de leurs parents
<http://www.parlonsdenfants.fr/>
- **Allo Ecoute Parents : 06 01 18 40 36, du lundi au samedi de 14h à 17h** - Coût d'une communication mobile
Ecoute, aide, soutien à la parentalité
<https://www.alloecouteparents.org/actualite/allo-ecoute-parents-reste-ouvert/>
- **Net écoute : 0800 200 000, du lundi au vendredi de 9h à 20h, samedi de 9h à 18h** - Appel et service gratuits
Ecoute, information, conseils et orientation des enfants et adolescents confrontés à des problèmes dans leur utilisation d'Internet
<https://www.netecoute.fr/>
- **Enfants disparus : 116 000, tous les jours, 24h/24** - Appel et service gratuits
Accueil, écoute, soutien de parents d'enfants disparus
<http://www.116000enfantsdisparus.fr>

HANDICAP

- **Tous mobilisés : 0805 035 800, du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 17h** – Appel gratuit
Ecoute, information, conseil et orientation des familles de personnes handicapées
<https://www.grandir-ensemble.com/>
- **Plateforme recensant tous les services nationaux et locaux** déployés actuellement sur le territoire, pour accompagner les personnes handicapées et leurs familles :
<https://solidaires-handicaps.fr/informations>
<https://solidaires-handicaps.fr/besoinaide>
- **Autisme info service : 0800 71 40 40, du lundi au vendredi de 9h à 13h, le mardi de 18h à 20h** - Appel et service gratuits
Ecoute, information orientation des personnes avec autisme et de leur entourage
<https://www.autismeinfoservice.fr/>
- **Surdi info : 06 13 70 49 77 (téléphone et SMS), du lundi au vendredi de 9h à 19h** - Coût d'une communication mobile
Information, orientation des personnes sourdes ou malentendantes, de leur entourage, des professionnels qui les accompagnent
<http://www.surdi.info/>
- **SOS Surdus : tous les jours, de 10h à 23h, via**
Skype : sos.surdus (webcam + chat + vidéo)
MP Facebook : SOS Surdus (webcam + chat + video)
Mail : sossurdus31@gmail.com
Soutien, écoute, conseil, information et orientation des personnes sourdes
<https://www.sos-surdus.fr/>

FIN DE VIE – ACCOMPAGNEMENT DU DEUIL

- **Fédération Vivre son deuil : 06 15 14 28 31, tous les jours** – Coût d'une communication locale
Accueil, écoute, accompagnement et orientation des personnes endeuillées
<http://vivresondeuil.asso.fr/>
- **Centre national des soins palliatifs et de la fin de la vie : 01 53 72 33 04, du lundi au vendredi de 9h à 19h** – Appel et service gratuits
Ecoute, information, soutien et orientation de l'entourage et des personnes en fin de vie
<https://www.parlons-fin-de-vie.fr/covid-19/>

Dispositifs d'aide à distance en santé accessibles pendant l'épidémie de Covid-19

- **Association Empreintes : 01 42 380 808, du lundi au vendredi 10h-13h / 14h30-17h30, le mardi de 21h à 22h30** - Coût d'une communication locale
Ecoute, soutien et accompagnement des personnes endeuillées
<http://www.association-pierre-clement.fr/>

DISPOSITIFS DESTINES AUX PROFESSIONNELS DE SANTE

- **Plateforme téléphonique SPS : 0805 23 23 36, tous les jours, 24h/24** - Appel et service gratuits
Ecoute, soutien, accompagnement et orientation des personnels soignants salariés, libéraux, étudiants et leur entourage
<http://www.asso-sps.fr/plateforme.html>
- **Entraide ordinale : 0800 288 038, tous les jours, 24h/24** - Appel et service gratuits
Ecoute et assistance de tous les soignants, médecins et internes en médecine
<https://www.conseil-national.medecin.fr/publications/actualites/numero-vert-lentraide-ordinalee>

SEXUALITE, CONTRACEPTION

- **Sexualité, contraception, IVG : 08 00 08 11 11, du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h** - Appel et service gratuits
Ecoute, information, conseil pour toute personne se posant des questions sur l'IVG, la contraception
<https://ivg.gouv.fr>
- **Ligne Azur : 01 41 83 42 81, tous les jours, de 8h à 21h** - Coût d'une communication locale
Ecoute, soutien, information et orientation de toute personne se posant des questions sur son orientation sexuelle, et ses proches - *Labellisé Aide en Santé*
<https://www.ligneazur.org/>

ADDICTIONS

- **Alcool info service : 0 980 980 930, tous les jours de 8h à 2h** - Appel non surtaxé
Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'alcool et pour leurs proches - *Labellisé Aide en Santé*
<https://www.alcool-info-service.fr>
- **Drogues info service : 0 800 23 13 13, tous les jours de 8h à 2h** - Appel et service gratuits
Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'usage de drogues et pour leurs proches - *Labellisé Aide en Santé*
<http://www.drogues-info-service.fr/>
- **Ecoute cannabis : 0 980 980 940, tous les jours de 8h à 2h** - Appel non surtaxé
Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'usage de cannabis et pour leurs proches - *Labellisé Aide en Santé*
<http://www.drogues-info-service.fr/>
- **Joueurs info service : 09 74 75 13 13, tous les jours de 8h à 2h** - Appel non surtaxé
Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec leur pratique de jeux et pour leurs proches - *Labellisé Aide en Santé*
<http://www.joueurs-info-service.fr/>
- **Tabac info service: 3989, du lundi au samedi de 10h à 18h** - Coût d'une communication locale
Information, conseil et aide à l'arrêt du tabac. Service de coaching personnalisé par Internet - *Labellisé Aide en Santé*
<https://www.tabac-info-service.fr/>

Dispositifs d'aide à distance en santé accessibles pendant l'épidémie de Covid-19

MALADIES CHRONIQUES

- **Asthme et allergies : 0 800 19 20 21, du lundi au jeudi de 9h-13h / 14h-18h, le vendredi de 9h à 12h**
Appel et service gratuits
Information, orientation et soutien des personnes concernées par l'asthme et les allergies, et de leur entourage - *Labellisé Aide en Santé*
<https://asthme-allergies.org/>
- **Cancer info : 0 805 123 124, du lundi au vendredi de 9h à 19h, le samedi de 9h à 14h - Appel et service gratuits**
Information, conseil, soutien (médical, pratique ou social) des patients et de leurs proches
<https://www.e-cancer.fr/Actualites-et-evenements/Actualites/Coronavirus-COVID-19-Comment-trouver-de-l-information-pour-les-patients-atteints-de-cancer-et-pour-les-professionnels-de-sante-sur-le-site-e-cancer.fr>
- **Maladies rares info service : 01 56 53 81 36, les lundi, mercredi, jeudi : 9h-13h / 14h-18h – le mardi : 9h-12h /14h-18h, le vendredi : 9h-13h / 14h-17h - Coût d'une communication locale**
Ecoute, information, soutien, conseil et orientation des personnes atteintes de maladies rares et de leur entourage
<http://www.maladiesraresinfo.org/>
- **Allo Alzheimer : 0800 97 20 97, de 8h à 17h – 0970 81 88 06 de 20h à 22h – Appel et service gratuits**
Information, soutien psychologique, accompagnement de l'entourage
<https://www.francealzheimer.org/contactez-votre-association-locale/>

MALADIES INFECTIEUSES

- **Hépatites info service : 0 800 845 800, tous les jours, de 8h à 21h - Appel et service gratuits**
Information, prévention, orientation, soutien sur les hépatites pour les personnes concernées et leur entourage - *Labellisé Aide en Santé*
<https://www.hepatites-info-service.org/>
- **Sida info service : 0 800 840 800, tous les jours, 24h/24 - Appel et service gratuits**
Information, soutien, orientation, prévention sur le VIH/sida, les IST pour les personnes concernées et leur entourage - *Labellisé Aide en Santé*
<http://www.sida-info-service.org/>
- **Sida Info plus : sur Rdv au 0 800 840 800, tous les jours, de 8h à 23h - Appel et service gratuits**
Accompagnement personnalisé des personnes séropositives - *Labellisé Aide en Santé*
<https://www.sidainfoplus.fr/>