

## COVID-19

### Annonce le 29 mars 2020 à la demande de l'Adjoint spécial du Maire : DURCISSEMENT DES CONSIGNES DE CONFINEMENT À PORQUEROLLES

Suite hier au premier cas suspect de contamination à Porquerolles nécessitant une hospitalisation, Philippe Pisani nous annonce que les contrôles des règles du confinement vont être renforcés sur l'île et en appelle à la conscience et au civisme de chacun.

### RESTONS CHEZ NOUS !

En ne respectant pas les consignes en vigueur, nous mettons notre vie en danger et nous pouvons être responsables de la mise en danger de la vie de nos proches ou d'autres personnes.

**Limitons nos déplacements pour les achats indispensables, au maximum une fois par jour et à une seule personne.**

N'allons sur le continent que pour des rendez-vous médicaux urgents ou judiciaires.

Pour l'alimentation, outre la boulangerie, la supérette, chez Nicou, Copains et les pêcheurs, vous pourrez aussi commander en avril à la Ruche qui dit oui le mardi et le mercredi pour livraison samedi (terrasse Villa Sainte Anne).

N'engageons pas de conversations à plusieurs sur la Place d'Armes et dans nos déplacements.

La dérogation portant sur les deux parcours de marche à pied est limitée à une sortie/jour, pour une heure maximum, sans contact avec d'autres personnes rencontrées sur le parcours. En cas de non-respect par certains, la dérogation pourrait être annulée pour tous.

Rappel du montant des contraventions :

135 euros - si récidive dans les 15 jours : jusqu'à 1.500 euros - si trois infractions en 30 jours : six mois d'emprisonnement + travail d'intérêt général.

**Remercions tous les soignants, ambulanciers, pompiers, policiers et tous les professionnels qui continuent à travailler pour assurer notre vie quotidienne dans ce contexte à risque.**

Evidemment nous espérons tous qu'il y aura le moins possible de cas graves parmi les habitants de l'île. Restons positifs, respectueux des consignes et solidaires les uns des autres. Préparer ce que l'on ferait si cela nous arrivait n'est pas être pessimiste, mais prévoyant.

Merci à toutes et à tous de former ensemble cette belle communauté îlienne!

### Suspicion de Covid-19 ?

#### Quelques conseils :

#### Sans difficultés respiratoires :

- restez à la maison et appelez Dr Lentz au 04 94 58 30 05 (de 8h à 20h)
- s'il confirme la suspicion de coronavirus, il vous demandera de rester totalement confiné chez vous
- évitez le contact avec votre entourage proche (chambre à part)
- appelez toutes les personnes avec qui vous avez eu un contact proche depuis 15 jours pour qu'elles renforcent leurs précautions
- si vous n'avez personne pour vous aider pour vos courses, pour balader votre chien, sortir la poubelle, etc. appelez Stéphanie (coordonnatrice des bénévoles) au 06 43 95 50 82
- choisissez une personne de confiance qui prendra de vos nouvelles une fois par jour par téléphone (bénévole possible).

**En cas de problèmes respiratoires**, qui peuvent apparaître en quelques heures, il peut devenir difficile de parler; la personne de confiance pourra être votre interlocutrice pour appeler le médecin la journée ou le 15 la nuit.

Elle devra connaître vos éventuelles pathologies et vos traitements habituels. (une fiche médicale est disponible à la Mairie).

## Comment bien se laver les mains?

Chaque fois que nous sortons faire des achats ou nous aérer, nous sommes en contact avec les portes, les interphones, les pièces de monnaie, les courses, etc. **Éviter de se toucher la bouche, le nez et les yeux.** Au retour, pour éliminer toutes les traces du virus sur les mains, voici la marche à suivre :

- Mouiller les mains à l'eau courante
- Appliquer suffisamment de savon pour recouvrir les mains mouillées
- Frotter pendant au moins 20 secondes en comptant jusqu'à 30 (voir schéma ci-après)
- Rincer soigneusement les mains à l'eau courante
- Sécher les mains avec un linge propre (renouveler les serviettes) ou une serviette à usage unique.



1. paume sur paume



2. paume sur dos



3. doigts entrelacés



4. paumes / doigts



5. pouces



6. ongles



7. poignets

## Conseils pour les courses

Faire ses courses est l'une des rares possibilités de sortir de chez soi. Mais c'est aussi **l'une des principales occasions de transmettre ou d'attraper le coronavirus.** Quelques précautions simples peuvent limiter les risques.

- Prendre **son propre sac** pour éviter de toucher les anses des paniers mis à disposition d'ordinaire.
- Limiter au maximum les contacts humains en respectant une distance **d'au moins un mètre** entre les personnes qui attendent et celles présentes dans le magasin. C'est par les postillons que se transmet principalement le coronavirus.
- Il n'est pas utile de porter des gants, ils peuvent servir de support au virus après souillage par des gouttelettes (les sécrétions respiratoires qu'on émet quand on tousse, éternue ou discute). La seule barrière efficace est de **se laver les mains avant** d'aller au magasin et **les laver en rentrant** à la maison. Porter des gants peut accroître les prises de risques en faisant oublier certaines précautions, comme manipuler son téléphone avec sa main gantée. On risque aussi de se contaminer au moment de les retirer.
- Porter un masque n'est pas recommandé pour les sorties si l'on n'est pas malade. La plupart des masques ne garantissent pas une protection face au virus et c'est en le manipulant qu'on peut potentiellement se contaminer, en particulier s'il y a du virus sur le masque.

**Si on tousse on doit appeler le médecin et ne pas sortir faire les courses.** Si l'on doit absolument sortir, le port du masque sert à limiter la propagation du virus et à protéger les autres.

- **Ne toucher que les produits que l'on prend !** Une personne infectée peut contaminer les aliments en les manipulant ou en les préparant avec des mains souillées.
- Il faut bien faire attention à **ne pas se toucher le visage** pendant toute la durée des courses et à se laver les mains en arrivant chez soi.
- Il est conseillé de laisser à l'extérieur du logement pendant 6 heures tous les aliments qui ne vont pas au frigo. Passé ce délai, **enlever tous les emballages cartons ou plastiques** avant de mettre les aliments dans vos placards.
- Pour les produits frais (yaourts, viande, beurre, etc.) **enlever les emballages ou les nettoyer** avant de les mettre dans le frigo.
- Surtout, **se laver les mains entre chaque opération.**
- Laver à l'eau fruits et légumes frais, puis les garder 6 heures sur une table propre avant de les éplucher ou les mettre au frigo. *"Il est inutile de les désinfecter, ne pas les passer à l'eau de javel,"* dit l'ANSES.
- Nettoyer régulièrement avec de l'eau savonneuse ou javellisée les surfaces de travail et les poignées de porte.

Des habitants bénévoles et discrets proposent de l'aide (courses, promener un chien, sortir les poubelles,) pour quelqu'un en confinement total. Contactez Stéphanie au 06 43 95 50 82.

Merci à Rafaela & Pierre Dumas, médecins habitant de l'île

## APPEL AUX BENEVOLES

Dr Philippe Lentz lance un appel aux habitants pour organiser une chaîne de solidarité et un soutien logistique afin de venir en aide aux personnes malades pour leur permettre de respecter le confinement total nécessaire, ou en cas de leur hospitalisation.

### Merci de remplir le formulaire ci-dessous si vous pouvez aider et ensuite

- l'envoyer par mail à l'une des adresses suivantes :  
[porquerollesinfos@gmail.com](mailto:porquerollesinfos@gmail.com) [cilporquerolles@gmail.com](mailto:cilporquerolles@gmail.com) [stephanie.cooper@orange.fr](mailto:stephanie.cooper@orange.fr)
- ou le déposer dans la boîte aux lettres de la Mairie
- ou appeler Stéphanie au 06 43 95 50 82

---

### Je souhaite proposer mon aide

NOM & prénom :

N° de téléphone :

Adresse email :

#### Pour aider une personne potentiellement contagieuse et en confinement total, je pourrais (cocher) :

- \_\_\_ Faire des courses (pain, aliments, journaux) et les déposer devant la porte (sacs jetables disponibles à la Mairie annexe)
- \_\_\_ Récupérer la poubelle devant la porte et l'apporter au conteneur
- \_\_\_ Promener un chien : préciser  matin  journée  soir
- \_\_\_ Accueillir un animal chez moi : préciser  chat  chien  autre
- \_\_\_ Prêter une chambre en cas d'isolement nécessaire :  
salle de bains privée  oui  non / kitchenette privée  oui  non

#### Pour aider lors d'une hospitalisation, je pourrais (cocher) :

- \_\_\_ Accueillir un enfant asymptomatique (mais potentiellement porteur) chez moi en cas d'hospitalisation soudaine des deux parents (Dr Lentz fournirait des équipements de protection)

**Je m'engage à respecter le secret médical, la vie privée individuelle, et à agir avec discrétion.**

Porquerolles, le

signature :

**Ce qui nous oblige à nous éloigner les uns des autres pourrait aussi nous rapprocher !**

## Flash infos du 26.03.2020

### Nouvelles règles et nouvelle attestation de déplacement

La nouvelle attestation est disponible en pièce jointe, sur le site <https://www.porquerollesinfos.fr/> et sur <https://www.gouvernement.fr/sites/default/files/contenu/piece-jointe/2020/03/attestation-deplacement-fr-20200324.pdf>. Il est désormais obligatoire de noter l'heure de sortie du domicile.

Pour l'exercice, la sortie est limitée à une heure et dans un rayon d'un kilomètre du domicile, seul ou entre membres d'un même foyer avec carte d'identité comme preuve de l'adresse de chacun.

Pour les sorties du chien, une fois une heure et puis des "déplacements brefs".

La limite d'une heure n'est pas précisée pour aller faire des courses, mais il faut tout de même marquer l'heure sur l'attestation. Pour un déplacement indispensable sur le continent, il est conseillé de noter, en plus de l'heure de sortie du domicile, l'heure du bateau de retour à Porquerolles et de garder les tickets de caisse ou autre justificatifs en cas de contrôle).

### Fermeture des chemins de forêt par arrêté préfectoral

L'arrêté du 20/03/2020 concerne tout le département. A Porquerolles, le Parc national et la Police municipale ont décidé d'autoriser deux promenades :

- 1) le tour du Fort Sainte Agathe par le Chemin de la Courtade (route de contournement)
- 2) le tour des lagunes par le Chemin du Phare et le Chemin du Cimetière.

Comme dans les rues du village, il faut faire attention à respecter une bonne distance lorsqu'on rencontre quelqu'un. Plan en pièce jointe.

### La Poste

Le bureau de Hyères Principal est fermé pendant au moins 10 jours. La prise en charge du courrier et des colis est très réduite; restreignons au maximum nos envois et privilégions le téléphone, internet et les e-mails pour communiquer.

**Courrier à l'arrivée** : Christine continue à assurer la distribution sur l'île le mercredi (pour l'instant), le jeudi et le vendredi.

**Courrier au départ** : les boîtes du village seront relevées uniquement ces trois jours (mercredi, jeudi et vendredi).

**L'Agence Postale Communale** : le bureau sera ouvert uniquement le mercredi et vendredi matins de 9h à 12h pour le dépannage financier, les instances, les envois urgents.

### Concours de "Poisson d'avril"

Dans le prochain numéro du journal (prévu le 1er avril) nous publions des dessins ou photos sur le thème "Poisson d'avril". Si vous êtes inspiré, vous pouvez nous envoyer votre oeuvre jusqu'au dimanche 29 mars à [porquerollesinfos@gmail.com](mailto:porquerollesinfos@gmail.com). Pensez à marquer votre nom (et âge pour les enfants).

Nous vous espérons tous en bonne santé. S'il vous arrive de tomber malade et que vous n'avez personne pour vous ravitailler, n'hésitez pas à contacter la Mairie annexe par mail ([fraction.porquerolles@mairie-hyeres.com](mailto:fraction.porquerolles@mairie-hyeres.com)), ou à appeler Stéphanie au 06 43 95 50 82.

A bientôt dans les pages du journal.

Le comité de rédaction