

Ambassadeur  
de la   
Forme



# LETTRE DE LA FORME



N°18 JUIN 2020

La maladie à ce Coronavirus appelée aussi Covid 19 par l'organisation mondiale de la santé-OMS est une nouvelle maladie qui touche le monde entier. Les coronavirus sont une famille de virus qui provoquent des maladies allant d'un simple rhume à des pathologies plus sévères comme les détresses respiratoires.

Cette maladie se transmet très facilement d'une personne à une autre .

Les premiers signes sont la fièvre ou la sensation de fièvre (frissons), une fatigue inhabituelle, des maux de tête, une perte brutale de l'odorat, une disparition totale du goût, voir des difficultés respiratoires...



**CCAS DE LAMBERSART** -19 avenue Georges Clemenceau

Horaires d'ouverture : Lundi, mardi, mercredi : 8h - 18h / Jeudi : 8h - 14h et 16h - 19h30 /

Vendredi : 8h - 12h30 / Tél : 03 20 08 44 60

Ces conseils vous sont recommandés par les ambassadeurs de la forme.



LAMBERSART  
naturellement

## Le 17 mars 2020, la France entière était confinée pour plusieurs raisons :

- . Tenter de faire baisser le taux de circulation du virus.
- . Réduire les contacts entre personnes
- . Éviter l'engorgement des hôpitaux , notamment des services de ré-animation

## Pendant le temps du confinement, nombre de personnes disent s'être tournées vers l'essentiel et de toujours y croire :

- . Regarder la vie d' une autre façon et fabriquer des premières fois
- . Innover, créer
- . Découvrir des hobbies
- . Se tourner vers les autres
- . Accueillir la nature, l'écouter
- . Inventer les apéros virtuels
- . Réduire la pollution de l'air
- . Connaître ses voisins à 20 heures lors des applaudissements pour le personnel soignant

## Le covid, c'est quoi ?

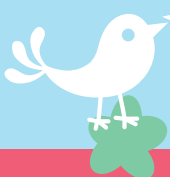
**Co** : corona  
(couronne en latin)

**Vi** : virus

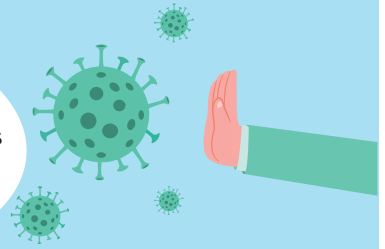
**D** : disease  
(maladie en anglais)

## Mais c'est quoi les gestes barrières ?

1. Rester chez soi
2. Tousser dans son coude
3. Éviter de toucher son visage
4. Garder ses distances avec les autres
5. Se laver les mains souvent
6. Porter un masque




« Pour éviter d'être contaminé, c'est simple , n'oubliez pas les gestes barrières recommandés par les autorités de santé publiques »



## Astuces utiles

- > Le gouvernement a mis en place un numéro 0800 130 000 24H/24, 7jours/7
- > Un espace dédié aux personnes handicapées ainsi qu' un numéro pour les personnes sourdes et malentendantes a été créé : le 114
- > Votre médecin traitant
- > Votre CCAS et son registre covid 19
- > Le dépistage sur ordonnance médicale (deux types de tests)



« des personnes sont plus à risque, le savez vous ?  
N'hésitez pas à consulter le site du haut conseil de santé publique »

Continuons ensemble à prendre soin des uns des autres !

**EN CAS DE BESOIN N'HÉSITEZ PAS À CONTACTER LE CCAS.**