

# Pour réduire la circulation du virus : je limite les contacts et j'applique scrupuleusement les gestes barrières

Pour chacun de mes déplacements, je me munis d'une attestation



## travail

**Je peux continuer à travailler,**  
grâce au télétravail

### Si le télétravail n'est pas possible :

je peux me rendre au travail en utilisant les transports en commun ou par mes moyens personnels, muni d'une attestation et d'une carte d'identité ; mon employeur est tenu d'adapter mes conditions de travail pour assurer ma sécurité.

### En revanche :

Je ne dois pas faire de réunion inutile ; j'organise mes réunions par visioconférence ou conférence téléphonique.

## vie quotidienne



**Je dois sortir seul**  
sauf si je dois accompagner une personne âgée ou une personne en situation de handicap

### Je reste chez moi, mais :

Je peux faire mes courses en respectant les gestes barrières et une distance d'1 mètre avec les gens qui m'entourent ; je peux aller à la banque ; je peux faire le plein de mon véhicule ; je peux me faire livrer mes repas et mes courses à mon domicile ; je peux aller à la pharmacie ; je peux effectuer une sortie indispensable à l'équilibre de mon enfant ; je peux déposer mes enfants en garde si je suis un personnel soignant ; je peux promener mon chien ; je peux pratiquer une activité physique **individuelle** en extérieur à proximité de mon domicile.

### En revanche :

Je ne dois pas sortir si je suis malade ; je ne dois pas sortir si mon conjoint ou mes enfants sont malades ; je ne dois pas rendre visite à ma famille et à mes amis ; je ne dois pas me déplacer ou utiliser un véhicule sans raison ; je ne fais pas de sport en salle.



## santé

**Je dois respecter les règles**

### Si mon état de santé le justifie :

Je peux me rendre dans un laboratoire d'analyses après accord de celui-ci ; je peux me rendre chez mon médecin après l'avoir contacté, tout en favorisant la téléconsultation dès que possible ; je peux donner mon sang ; je peux me rendre à la maternité pour le suivi de ma grossesse ; je peux me rendre à l'hôpital dans le cadre du traitement de ma maladie chronique ; j'ai des symptômes, évoquant le Covid-19, j'évite les contacts et j'appelle mon médecin ; si j'ai des difficultés respiratoires, j'appelle le 15.

### En revanche :

Si je présente des symptômes évoquant le Covid-19, je ne dois pas me présenter spontanément aux urgences, je ne dois pas me rendre chez mon médecin sans l'avoir contacté avant.



## lien social

**je prends des nouvelles de mes proches**

### Je reste chez moi, mais :

Je peux créer une boucle d'entraide avec mes voisins ; je peux sortir dans mon jardin, sur mon balcon ou ma terrasse ; je peux téléphoner ou écrire à mes proches ; je peux rester dans un hôtel ou une cité U sans y manger sauf dans ma chambre.

### En revanche :

Je ne dois pas rendre visite à mes voisins, je ne dois pas organiser ni me rendre à une réunion amicale ou familiale, ou pique-niquer.



## voyages

**Je suis un ressortissant français à l'étranger**

### Si nécessaire :

Je peux rentrer en France, en contactant mon ambassade au besoin.

### En revanche :

Je ne fais aucun déplacement pour les loisirs ou pendant mes congés.