**Fiche « je choisis »**

Le 11 mai c’est le début du déconfinement

Attention, le covid-19 est toujours là.

Le covid-19 est aussi appelé coronavirus.

Je peux encore avoir le covid-19.

**Je choisis**

Je reste confiné

Je reste chez moi le plus souvent

Ou

Je me déconfine

Je sors de chez moi en me protégeant.

**Si je suis fragile et que j’ai le covid-19, je peux être gravement malade**

**Si je suis fragile, c’est mieux de rester confiné**

Je suis fragile si j’ai une maladie grave :

Une maladie au cœur, du diabète, une maladie des poumons, une maladie des reins, une maladie du foie, un cancer, une faible immunité (c’est un manque de défense contre les microbes), de l’obésité.

Je suis aussi fragile : si j’ai plus de 65 ans,

Si je suis une femme et que je suis enceinte.

Mon médecin et ma famille peuvent me conseiller de rester confiné.

**Si je choisis de me déconfiner, je reprends mes activités en me protégeant**

Je continue les gestes barrière :

Je me lave les mains très souvent,

J’éternue dans mon coude,

J’utilise un mouchoir en papier et je le jette,

Je ne touche pas mon visage,

Je reste à plus d’un mètre des autres personnes,

Je salue les personnes sans les toucher.

**Si je suis fragile, je mets toujours un masque quand je sors de chez moi,**

Par exemple :

Quand je vais travailler,

Quand je vais chez le docteur,

Quand je fais les courses.

**Si je suis fragile et que je reçois des personnes chez moi :**

Je porte un masque quand mon visiteur arrive,

Je demande à mon visiteur de se laver les mains,

Je reste à plus d’un mètre de mon visiteur,

J’ouvre les fenêtres pendant sa visite,

Je lave les objets et les endroits qu’il a touchés.

Si mon visiteur n’a pas de masque, je lui dis d’en mettre un.

**Si je suis fragile, j’évite d’aller là où il y a beaucoup de monde.**

Par exemple :

Dans le métro ou le bus, au marché, dans certains magasins.

C’est moi qui choisis

je reste confiné

Ou

Je me déconfine.

Pour m’aider à choisir, je peux en parler avec :

Ma famille,

Mon médecin,

Mon accompagnant.

**Des questions à se poser avant de choisir !**

Je peux me faire aider par ma famille ou un accompagnant.

**Pour savoir si j’ai bien compris les explications, je réponds à ces questions :**

1. A partir du 11 mai, le Covid-19 est toujours là 1- Vrai 2- Faux

2- Si j’ai des problèmes de santé, c’est mieux de rester chez moi. 1- Vrai 2- Faux

3- Si je suis fragile, je sors sans masque. 1- Vrai 2- Faux

4- Si je suis fragile, je peux recevoir des visites sans me protéger. 1- Vrai 2- Faux

5- Je peux choisir si je reste confiné ou pas. 1- Vrai 2- Faux

Réponses :

1 vrai

2 vrai

3 faux

4 faux

5 vrai

**Pour m’aider à faire mon choix je réponds à ces questions :**

J’ai une maladie grave 1- Oui 2- Non

mes proches me conseillent de rester chez moi. 1- Oui 2- Non

J’ai plus de 65 ans. 1- Oui 2- Non

Porter un masque c’est trop difficile pour moi. 1- Oui 2- Non

Je me touche souvent le visage. 1- Oui 2- Non

Je touche très souvent les personnes que je rencontre. 1- Oui 2- Non

J’accepte de rester chez moi encore plusieurs semaines. 1- Oui 2- Non

Si j’ai plus de OUI, c’est mieux de rester confiné.

Si j’ai plus de NON, je peux me déconfiner : je sors en me protégeant.

FIN

Ce document a été réalisé par santéBD

Avec le soutien de Santé Publique France

Avec l’expertise du Conseil National Consultatif des Personnes Handicapées (CNCPH)

Pour le secrétariat d’État chargé des personnes handicapées