

# Synthèse des informations relayées sur la page Facebook du CLS Est-Béarn

## Période du 27 avril au 8 mai 2020

#### COVID-19: besoin d'aide?

Vous avez des questions, des problèmes ou des inquiétudes liés au Coronavirus ? Vous avez besoin d'être aidé ou écouté ? Retrouvez dans ce guide les numéros de téléphone utiles https://www.calameo.com/read/00615858696980cfd8038











## Ados et confinement 3

Occuper vos ados/vos enfants pendant le confinement : Info numéro 3

La maison de l'Ado de la Communauté des communes du Pays de Nay propose des infos, des défis, des informations pour les adolescents pendant cette période de confinement.

Suivez-les sur leur page Facebook : Jeunes en Pays de Nay. Merci à eux d'avoir partagé cet escapegame :

https://www.facebook.com/SixtyOLockEscapeGame/? tn =kCH-

R&eid=ARCjp563chcKCXFuQcD2SdjPscPRKEQsN060vWdy-

 $\underline{\mathsf{cA}} \ bjlgbNlM5G9wnixopEnGEK2prkebByUitQxh\&hc \ ref=\mathsf{ARRT45ZBHYulOqwTncxv4Po-il8tlqdm\_4l-pusMYxoTkdJAe6d5kdqWeUyXYsf36Xc\&fref=nf}$ 

## Ados et confinement 4

Occuper vos ados/vos enfants pendant le confinement : Info N°4

La CAF a mis à disposition durant les vacances de Pâques diverses activités et jeux. Les vacances sont terminées mais vous pouvez toujours retrouver les idées en suivant le lien ci-dessous:

https://www.monenfant.fr/.../des-loisirs-pour-vos-enfants-pen...

Le Réseau Appui Parents 64 (RAP64) met également à disposition sur sa page facebook plein d'informations, d'idées, d'astuces, d'activités

https://www.facebook.com/reseauappuiparents64/

## Comment bien utiliser un masque?

# Comment bien utiliser un masque ?



• Avant de mettre le masque, lavez-vous ou désinfectez-vous les mains



• Attrapez votre masque par les élastiques et placez-le sur votre visage.



• Dépliez-le de manière à ce que le nez et le menton soient bien couverts.



 Une fois que vous l'avez positionné, vous ne devez plus du tout le toucher.



 Lavez-vous ou désinfectez-vous de nouveau les mains avant de l'enlever.

Le numéro vert d'informations sur le coronavirus :

0 800 130 000

(appel gratuit)

ou

gouvernement.fr/info-coronavirus

# Principe d'utilisation des masques "faits maison"



## Principes élémentaires masques tissu/papier faits «maison»





Les masques tissu/papier faits maison sont pour une utilisation exclusive en population générale. Aucune efficacité de ces masques n'a été prouvée.



Se laver les mains avant de le mettre en place. Le retirer par l'arrière par les élastiques ou les liens d'attache, puis se laver les mains.



Quand il est porté, il doit couvrir le nez et la bouche et descendre en dessous du menton.

Il doit être muni de moyens de fixation permettant **de le tenir proche du visage** et si possible. d'un renfort rigide ou d'une attache permettant de mouler le haut du masque sur l'arête du nez.



Le masque doit être changé **toutes les 4 heures** ou **dès qu'il est mouillé ou souillé.** 

S'il est jetable, après utilisation, s'en débarasser dans une poubelle équipée d'un sac plastique.



#### Pour les masques en tissus :

Les laver **au minimum 60° en machine pendant au moins 30 min,** les sécher mécaniquement puis les repasser à 120° pour refaire les plis.



Recommandations et patron masque en tissu AFNOR

https://www.afnor.org/actualites/masque-barriere-france-international

Le masque en papier du Pr Garin

https://www.youtube.com/watch?v=7Lg0jnJ3hEo&feature=emb\_title

## Quizz Fruits et Légumes frais

Manger équilibré même en confinement c'est possible grâce aux fruits et légumes frais!

Retrouvez des idées de recettes sur Facebook avec "les Fruits et légumes frais" et Sophie VIDAL du réseau INTERFEL.

Et pour occuper vos enfants voici un petit Quiz à faire en famille









## Handicap et confinement

r Pour les personnes en situation de handicap isolées à domicile :

Pôles de compétences et de prestations externalisées (département 64) 06 46 32 02 77

https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/.../COVID 19 Nume...

Centre de consultation en soins somatiques (département 64)
CH Pau: 05.59.92.47.01

https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/.../COVID 19 Cent...

## Les acteurs se mobilisent!

Relaxez-vous avec la sophrologie et le Centre Social Alexis Peyret à Serres-Castet



#### La norme AFNOR

Depuis plusieurs semaines vous entendez parler de la norme AFNOR concernant les masques de protection. Mais qu'est-ce que cela signifie ? Qu'est-ce que veut dire AFNOR? Comment faire un masque homologué ?

AFNOR signifie Association Française de NORmalisation. Créée en 1929, l'Association française de normalisation est l'organisation officielle en charge des normes en France.

Le document AFNOR Spec – Masques barrières publié le 27 mars permet à des particuliers et des industriels de fabriquer des masques grand public de catégories 1 et 2

AFNOR met à disposition gratuitement un référentiel pour faciliter et accélérer la fabrication en série ou artisanale d'un nouveau modèle de masque, dit « masque barrière ». Ce masque grand public vise protéger la population saine, en complément des indispensables gestes barrières face au coronavirus.

Télécharger le modèle de masque barrière AFNOR:

https://masques-

<u>barrieres.afnor.org/home/telechargement?</u> ga=2.198902696.608346880.1588584742-595626102.1588584742

r Retrouvez également la plateforme de mise en relation entre offreurs et demandeurs de masques

https://masques-barrieres.afnor.org/? ga=2.198902696.608346880.1588584742-595626102.1588584742

Vous vous posez des questions ? Retrouvez la foire aux questions AFNOR: <a href="https://www.afnor.org/faq-masques-barrieres/">https://www.afnor.org/faq-masques-barrieres/</a>

## Dotation de masques aux professionnels de santé du territoire

La Communauté de communes des Luys en Béarn a décidé dès le début de la période de confinement d'acheter des masques techniques afin de compléter les dotations des professionnels de santé de son territoire.

Elle s'est donc engagée dans des groupements de commande pour l'achat de masques FFP2 et chirurgicaux avec le Conseil Départemental 64, l'Association Départementale des Maires et le SIECTOM.

Une partie de ces commandes a été réceptionnée et la Communauté de communes a été en mesure de procéder à une première distribution de masques chirurgicaux et FFP2 aux médecins, infirmiers et EHPAD de son territoire.

Les 25 médecins et 66 infirmiers (du territoire de la Communauté) se sont rendus rendu au siège de la Communauté de communes sur rendez-vous pour être dotés de 10 masques chirurgicaux et de 10 masques FFP2.

Cela représente un total de 1 800 masques distribués sur ces 2 jours. Les EHPAD et la MARPA ont également bénéficié d'une dotation au global de 980 masques. Cette dotation vient en complément de dons de matériels réalisés ces dernières semaines par la Communauté à différentes structures médico-sociales du territoire communautaire.

Dans la poursuite de ces distributions, l'action conjointe de la Communauté de communes et des communes permettra, dès cette semaine, aux communes de bénéficier d'une première dotation en masques tissu destinée aux agents de leurs services et à la population.