

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Bordeaux, le 22 décembre 2020

Noël J-2 : comment limiter les risques de contamination pour des retrouvailles sans le COVID-19 !

Pour cette fête de Noël particulière où se mêlent à la fois l'impatience et la joie de se retrouver après une année marquée par les séparations, mais aussi la crainte de contaminer ses proches fragiles, quelques précautions s'imposent. S'il appartient à chacun de décider de se réunir ou non pour cette occasion (dans la limite de 6 adultes maximum), voici pour rappel les grands principes à avoir en tête.

AVANT

- **Les jours précédents les retrouvailles, on limite strictement ses contacts** (on reporte à plus tard les sorties et les contacts non impératifs), idem pour les enfants qui retrouveront leurs copains à la rentrée ;
- **On renforce au maximum les gestes barrières** : distanciation physique, port du masque, lavage des mains fréquent, aération régulière des pièces.
- **On télécharge si ce n'est pas fait l'application #TousAntiCovid** afin d'être prévenu si vous avez été à proximité d'une personne testée positive.
- **On se fait tester en cas de symptômes, de doute et ou de prise de risque**, après avoir pris l'avis d'un professionnel de santé.

Pour le choix du type de test, cela dépend de la situation :

- **J'ai des symptômes depuis < 4 jours** : test PCR* ou test antigénique**
- **J'ai des symptômes depuis ≥ 4 jours** : test PCR uniquement
- **Je n'ai pas de symptômes** : en cas de risque ou de doute je peux faire un test PCR (ou un test antigénique à défaut) sur avis d'un professionnel de santé (médecin, pharmacien, infirmier) ou dans un centre de dépistage.
- **Résultat positif : je m'isole pendant 7 jours !**
- **Résultat négatif : je continue à appliquer strictement les gestes barrières !** En effet, un test négatif, en particulier pour les tests antigéniques compte tenu de leur moindre sensibilité, ne permet pas d'exclure une infection.

*Dans un laboratoire d'analyses

**Dans un laboratoire d'analyses ou chez mon médecin traitant, pharmacien ou infirmier

- **Les préparatifs du repas** : on espace le plus possible les places assises, on privilégie à l'apéritif les portions individuelles avec des pics (en évitant surtout les bols de chips et planches à partager), on

respecte les règles d'hygiène en préparant le repas, on aère la pièce au moins 10 mn ~~la pièce~~ avant l'arrivée des convives et on désinfecte les surfaces, les poignées de porte et les toilettes.

PENDANT

- On évite les bises et embrassades ;
- On garde les bonnes distances et on porte le masque (surtout en présence de personnes fragiles) ;
- On identifie les verres ;
- A table une seule personne fait le service avec des couverts dédiés, idem pour les boissons ;
- On aère régulièrement ;
- Lavage des mains ou gel hydro alcoolique sans modération ;
- On ne partage pas les verres, couverts ou cigarettes ;
- Une personne fait la distribution des cadeaux et on jette ensuite rapidement les emballages.

APRES

- On aère, on désinfecte les surfaces, les poignées de porte et les toilettes et on lave le linge utilisé à 60° (nappe, torchons, serviette de mains...).

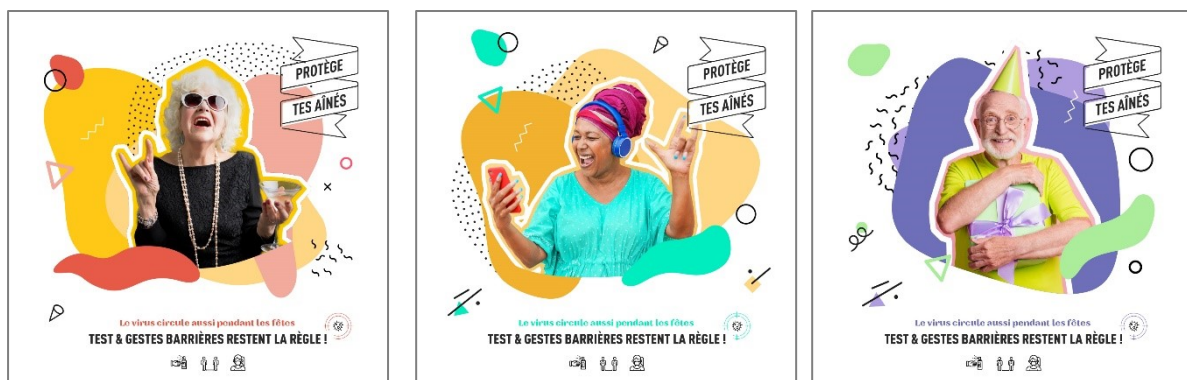


Téléchargez nos [check-list spéciale fêtes](#) (amis /famille et « J'invite une personne à risque : comment la protéger ? »), partagez-les sur les réseaux sociaux !

Une campagne sur Instagram, Snapchat et Facebook pour sensibiliser avec humour

Afin de véhiculer des messages de prévention en amont de la période des fêtes, l'ARS Nouvelle-Aquitaine a lancé une campagne de communication depuis la mi-décembre dans la région (affichage, supports de proximité via les boulangeries). Ce dispositif est complété par un volet digital à destination des jeunes de 15 à 30 ans via Instagram, Facebook et Snapchat, afin de leur rappeler avec un ton décalé l'importance de protéger leurs aînés pendant ces vacances (voir quelques visuels ci-dessous).

Pour en savoir plus : <https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/campagne-pendant-les-fetes-protégez-aînés>



Contact presse ARS Nouvelle-Aquitaine
N° presse dédié Covid-19 : 06 65 24 84 60
ars-na-communication@ars.sante.fr