



Bordeaux, le 13 avril 2020

Coronavirus : point de situation

Covid-19 : comment ne pas relâcher l'effort jusqu'à la fin du confinement et bien vivre cette période ?

Vous trouverez ci-dessous des conseils pratiques pour vivre le mieux possible cette période de confinement, que ce soit seul ou en famille et pour ne pas relâcher l'effort jusqu'à la fin de cette période.

Bien vivre le confinement : plein de conseils et des guides pratiques pour vous aider au quotidien

Le confinement peut être difficile à vivre, seul, en couple ou en famille. Anxiété, solitude, tensions... cette situation exceptionnelle peut avoir des impacts négatifs sur notre quotidien. Alors comment s'en sortir « sans sortir » ?

Nous avons rassemblé sur une page du site internet de l'ARS Nouvelle-Aquitaine des informations utiles pour tous dans différents domaines : [Covid-19 bien vivre le confinement](#)

Retrouvez ci-dessous quelques-uns des conseils pour vous aider à prendre soin de vous et de vos proches pendant le confinement :

- **Préservez-vous de la surinformation** : suivre au jour le jour l'évolution de l'épidémie de Covid-19 peut aider à réduire la peur mais un flot continu d'informations peut générer beaucoup d'angoisses. En pratique, vous pouvez essayer de limiter votre « addiction » à suivre son flot continu en vous limitant à vous informer au cours d'un ou deux moments dédiés dans la journée, en privilégiant les sites officiels pour vous préserver des rumeurs et des « fake news ».
- **Planifiez une routine** : le confinement remet en question toutes nos habitudes. Il faut trouver un nouveau sens à ses journées en se forçant à planifier une routine qui pourra durer jusqu'à la fin du confinement. C'est un juste équilibre à trouver entre des activités incontournables (ex : école à la maison, télétravail...) et des activités « plaisir », bonnes pour votre santé mentale et physique. Pensez également à aérer votre logement.
- **Restez actifs** : être confiné et garder la forme, l'équation peut paraître compliquée. Pourtant, des exercices simples peuvent être réalisés à domicile, sans matériel particulier. Il existe des programmes sportifs, en ligne et gratuits, qui vous permettront de continuer à pratiquer une activité physique durant le confinement. Le ministère des sports a réalisé le [guide « Faire du sport à la maison »](#) qui recense de nombreuses applications et sites internet proposant des séances d'activité physique pour tous les publics et envies.
- **Un « guide des parents confinés : 50 astuces de pro »** a été mis à disposition par le Secrétariat chargé de l'égalité entre les femmes et les hommes et de la lutte contre les discriminations pour soutenir et accompagner les parents confinés dans leur conciliation vie professionnelle / vie familiale au quotidien grâce aux conseils bénévoles de professionnels, experts et parents. Ce livret ne remplace bien sûr aucune consultation et n'a pas de vocation médicale.
- **Confinement et violences conjugales ou intrafamiliales** : ce contexte de confinement et d'anxiété provoquée par la crise sanitaire actuelle favorise les violences conjugales et intrafamiliales. Plusieurs dispositifs permettent de trouver de l'aide.
 - **Violences faites aux femmes** : trouvez de l'aide en contactant le **3919** ou sur le site www.arretonslesviolences.fr. En cas d'urgence, **appelez le 17 ou le 112** (depuis un portable).
 - **Violences faites aux enfants** : face à la maltraitance d'un enfant et dans le doute, contactez le **119**. En cas d'urgence, **appelez le 17 ou le 112** (depuis un portable).

- **Si vous vous sentez dépasser** : ne frappez pas, faites-vous accompagner pour préserver votre famille. Contactez le numéro d'écoute pour prévenir les violences : **08 019 019 11**.
- **Des dispositifs d'écoute pour la population et les professionnels** : de nombreux numéros d'écoute sont mis en place [au plan national et en Nouvelle-Aquitaine](#) pour répondre à vos questions dans le contexte de l'épidémie de Covid-19.

Continuez sans relâche à respecter le confinement

L'organisation et l'anticipation du système de santé dans notre région permettent à ce stade d'éviter la saturation de l'accueil en réanimation et garantissent à chaque patient une prise en charge de qualité, selon les critères médicaux en vigueur habituellement.

Les personnes fragiles et âgées sont davantage victimes de la maladie et doivent être particulièrement protégées, mais il ressort que les classes d'âge plus jeunes sont concernées également. **La protection des uns et des autres est donc l'affaire de tous et le respect des consignes de confinement et de la pratique des gestes barrière est plus que jamais de mise.** Il est essentiel de poursuivre l'application de ces mesures jusqu'à ce que les conditions du déconfinement soient réunies.

Le virus ne circule pas tout seul, c'est nous tous qui le véhiculons. Les mesures suivantes sont des mesures de bon sens pour préserver votre santé et celle de votre entourage :

- Restez chez vous,
- Lavez-vous les mains très régulièrement,
- Toussez ou éternuez dans votre coude,
- Saluez sans serrer la main, supprimez les embrassades,
- Utilisez des mouchoirs à usage unique.

Retour ce jour de 6 soignants, partis en renfort des équipes des établissements de santé de Mulhouse, dans le bus de l'UBB mis à disposition par Keolis

Ils étaient partis dans le bus des Girondins le 6 avril pour aller renforcer les équipes soignantes du Centre hospitalier de Mulhouse et de l'ERM (hôpital de campagne). Six des 17 médecins-anesthésistes, médecins en soins palliatifs, infirmiers et infirmières anesthésistes et infirmière.s sont de retour ce soir dans **le bus de l'Union Bordeaux Bègles Rugby, mis à disposition par la société de transport Keolis Gironde**. Deux d'entre eux ont néanmoins choisi de rester sur place pour participer à la mise en place d'une unité post-réanimation à Mulhouse afin d'accompagner les patients qui auront besoin d'une longue rééducation.

Les conducteurs du bus de l'équipe UBB sont partis dimanche pour Mulhouse et ils ont repris la route ce matin à 9h avec les 6 soignants qui rentrent à Bordeaux. Les onze heures de trajet entre Mulhouse et Bordeaux devraient leur laisser le temps de profiter pleinement des dessins des enfants des salariés de Keolis affichés dans le bus, suite au concours lancé pour témoigner de leur reconnaissance auprès des personnels soignants et les féliciter pour leur engagement et leur esprit de solidarité.

Les membres de l'équipe de l'UBB ont eux aussi tenu à leur exprimer leur reconnaissance via [une vidéo diffusée dans le bus](#). Des joueurs qui se sont particulièrement mobilisés ces dernières semaines en lançant notamment une cagnote solidaire au profit du CHU de Bordeaux (plus de 56 000 € récoltés grâce à l'engouement des supporters, qui ont reçu en contrepartie des maillots et divers cadeaux). Enfin, l'UBB s'est engagé à offrir des places au personnel soignant dès le démarrage de la prochaine saison.

L'ARS Nouvelle-Aquitaine remercie l'ensemble de ces acteurs pour leur appui et leur solidarité.

MERCI

Courage

Force

Travail

Dévouement

Implication

Solidarité

LES SALARIÉS DE **KEOLIS GIRONDE**
VOUS ADRESSENT LEURS
REMERCIEMENTS ET LEUR SOUTIEN

Venez découvrir les messages qu'ils vous adressent ici :

<https://keolis-gironde.com/merci/>

KEOLIS
GIRONDE

Coronavirus Pour se protéger et protéger les autres

Merci aux 17 soignants de Nouvelle-Aquitaine (8 médecins anesthésistes, 2 médecins en soins palliatifs et 7 infirmier.e.s anesthésistes) qui ont accepté de venir en aide aux équipes de santé #CHMulhouse et #ERM (hôpital militaire) durement éprouvés dans la lutte contre le Covid-19. Le FC Girondins de Bordeaux a souhaité s'associer à cette démarche et a mis ce matin un bus à disposition pour les mener jusqu'à Mulhouse. Certains devraient rester une dizaine de jours sur place. Ils sont originaires de #Pau, #Bayonne, #Talence, #Arès, #Arcachon, #Rohan et #Agen et exercent dans le public ou dans le privé. C'est le deuxième départ de renfort sanitaire à destination des établissements de #GrandEst.

ARS Nouvelle-Aquitaine
Patrick DEHAIL

9

J'aime Commenter Partager

186 vues de votre post dans le fil

Point sur l'évolution de l'épidémie de Covid-19 en Nouvelle-Aquitaine

L'ARS Nouvelle-Aquitaine communique désormais quotidiennement les chiffres départementaux fiabilisés par Santé publique France en intégrant une répartition géographique.

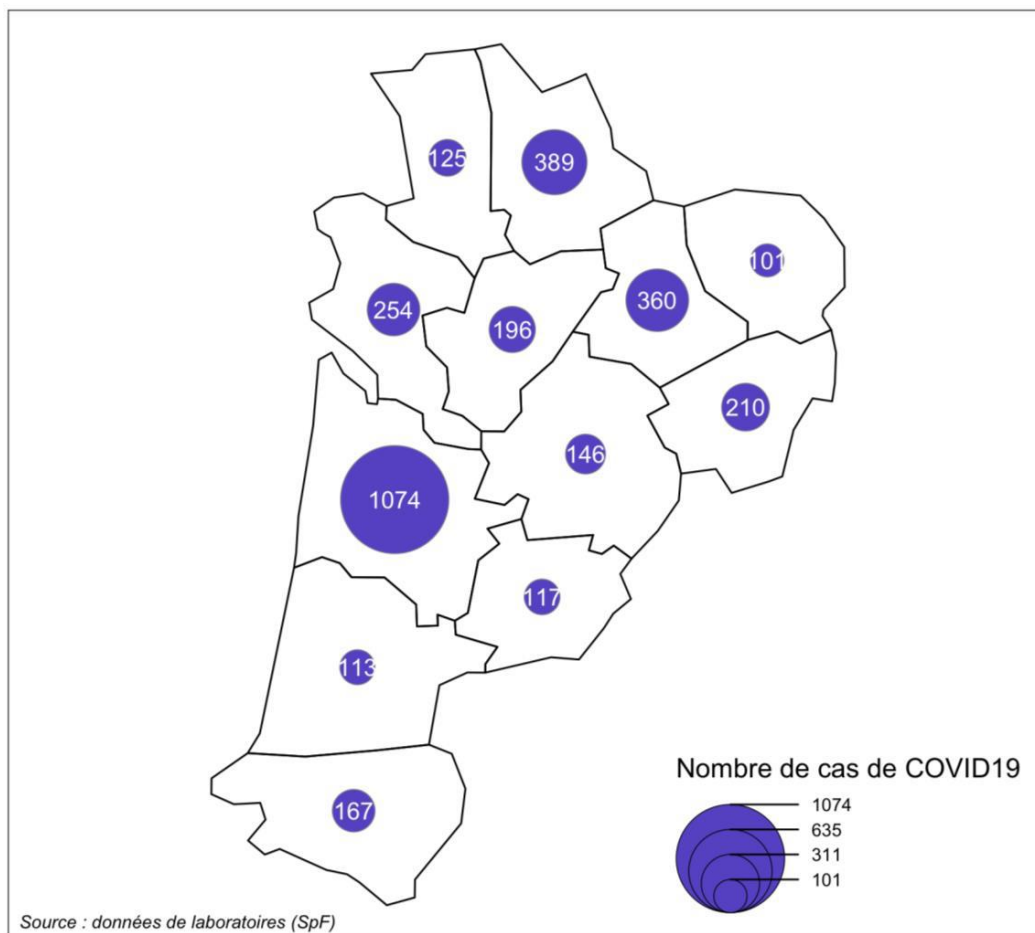
>> Cas confirmés rapportés par les laboratoires de Nouvelle-Aquitaine

L'épidémie poursuit sa progression dans notre région avec **55 nouveaux cas confirmés recensés par Santé publique France le 12 avril, ce qui porte le total à 3 356 cas confirmés dans la région** depuis le début de l'épidémie.

Pour rappel :

- ces chiffres ne comprennent pas toutes les personnes non testées Covid-19 identifiées par la médecine de ville.
- les chiffres des départements comprennent des cas n'ayant pas été encore géolocalisés et attribués au département du laboratoire qui a réalisé le test.

> Nombre de cas de Covid-19 par département en Nouvelle-Aquitaine au 12 Avril 2020



(Source : Santé publique France)

>> Prise en charge et décès en Nouvelle-Aquitaine

NB : Santé publique France précise qu'une diminution des saisies et mises à jour des dossiers patients dans SI-VIC est attendue lors du week-end prolongé de Pâques. Les données SI-VIC étant analysées par date de déclaration, les interprétations des chiffres transmis les samedi 11, dimanche 12 et lundi 13 avril, ainsi que les tendances observées, doivent être prudentes. Une baisse artificielle pourrait être observée ces jours et suivie d'un rattrapage les mardi 14 et mercredi 15 avril.

- **857 personnes sont actuellement hospitalisées** ⁽¹⁾ (+ 25 par rapport à la veille)
- **259 personnes sont actuellement en réanimation ou en soins intensifs** ⁽¹⁾ (+ 2 par rapport à la veille)
- **828 personnes sont sorties guéries de l'hôpital** depuis le début de l'épidémie ⁽¹⁾ (+ 13 par rapport à la veille)
- Depuis le début de l'épidémie, **on déplore 194 décès** ⁽¹⁾ **parmi les personnes hospitalisées** (+ 4 par rapport à la veille).

⁽¹⁾ Source Santé publique France Nouvelle-Aquitaine au 13/04 à 14h

> Nombre de cas de Covid-19, données SI-VIC, au 13 Avril 2020 en Nouvelle-Aquitaine

	Hospitalisations en cours N (%)	Dont réanimation N (%)	Retour à domicile N (%)	Décès N (%)
TOTAL	857	259	828	194
DEPARTEMENTS¹				
Charente (16)	14 (2%)	6 (2%)	31 (4%)	8 (4%)
Charente-Maritime (17)	85 (10%)	19 (7%)	58 (7%)	23 (12%)
Corrèze (19)	51 (6%)	13 (5%)	38 (5%)	14 (7%)
Creuse (23)	34 (4%)	15 (6%)	9 (1%)	4 (2%)
Dordogne (24)	31 (4%)	7 (3%)	32 (4%)	1 (1%)
Gironde (33)	311 (36%)	103 (40%)	386 (47%)	69 (36%)
Landes (40)	24 (3%)	12 (5%)	31 (4%)	10 (5%)
Lot-et-Garonne (47)	30 (4%)	6 (2%)	18 (2%)	4 (2%)
Pyrénées-Atlantiques (64)	91 (11%)	24 (9%)	98 (12%)	19 (10%)
Deux-Sèvres (79)	35 (4%)	7 (3%)	23 (3%)	10 (5%)
Vienne (86)	71 (8%)	29 (11%)	52 (6%)	21 (11%)
Haute-Vienne (87)	78 (9%)	18 (7%)	52 (6%)	11 (6%)

>> Situation dans les EHPAD de Nouvelle-Aquitaine

Au 13 avril à 9h, 241 EHPAD (+ 4 établissements par rapport à la veille) sur les 898 de Nouvelle-Aquitaine (soit 26,8 %) ont déclaré un ou plusieurs cas possibles ou confirmés de COVID-19 parmi des résidents ou le personnel.

- Parmi ces signalements, **791 résidents ont été comptabilisés confirmés ou cas possibles** (suspects présentant des symptômes) Covid-19 (+ 14 par rapport à la veille),
- Parmi ces cas possibles ou confirmés, **59 sont décédés au sein des établissements** (+ 3 par rapport à la veille),
et **33 sont décédés à l'hôpital** (pas de nouveau décès par rapport à la veille - ces décès sont inclus dans l'indicateur « nombre de décès parmi les personnes hospitalisées » voir tableau ci-dessus).

A noter ! Ces chiffres sont **les données déclaratives** qui ont été transmises par les établissements entre le 1^{er} mars et le 13 avril 2020 à 9h.

Tableau 2 | Nombre de signalements, de cas de COVID-19 et décès chez les résidents en Ehpads et autres EMS, Nouvelle Aquitaine, du 1er mars 2020 au 13 avril 2020 à 9h

	Données en Ehpads par département													Total régional Ehpads	Total régional autres EMS	Total régional tous étabts
	16	17	19	23	24	33	40	47	64	79	86	87				
Nombre de signalements ¹	12	31	9	8	6	62	6	8	48	21	15	7	241	125	366	
Nombre de cas total ^{2,4}	19	89	3	17	8	332	3	17	118	18	90	62	791	163	954	
Nombre de décès dans l'établissement ^{3,4}	3	4	0	0	1	19	0	0	12	1	14	5	59	0	59	
Nombre de décès à l'hôpital ^{3,4}	0	2	0	0	0	21	0	0	3	0	7	0	33	1	34	

¹Un signalement est défini par la survenue d'au moins un cas COVID-19 confirmé ou possible dans l'établissement parmi les résidents ou personnel

²Cas confirmés et possibles chez les résidents

³Cas confirmés et possibles décédés chez les résidents

⁴Données issues du dernier bilan transmis par l'établissement

(Source : Santé publique France)

ALERTE CORONAVIRUS POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES



Se laver
très régulièrement
les mains



Tousser ou éternuer
dans son coude
ou dans un mouchoir



Utiliser un mouchoir
à usage unique
et le jeter



Saluer
sans se serrer la main,
arrêter les embrassades

ALERTE CORONAVIRUS POUR VOUS PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES, RESTEZ CHEZ VOUS.

Tout déplacement est interdit
sauf muni d'une attestation pour :



Aller travailler,
si le télétravail est impossible



Faire des courses
de première nécessité



Faire garder ses enfants
ou aider des personnes
vulnérables



Aller chez un professionnel
de santé si vous n'avez
pas de signe de la maladie

L'attestation est téléchargeable sur le site du gouvernement.
Elle peut être imprimée ou recopiée à la main.
Une version numérique est désormais disponible.

CONTACTS UTILES

N° vert national pour les questions non médicales :
0800 130 000 (appel gratuit)

Toutes les informations à jour
www.gouvernement.fr/info-coronavirus

Cellule régionale de renseignements Covid-19
ars-na-contact-covid19@ars.sante.fr

Contact presse :
Agence régionale de santé Nouvelle-Aquitaine
N° presse dédié Coronavirus : 06 65 24 84 60
ars-na-communication@ars.sante.fr