



Madame, Monsieur,

Comme partout en France, nous vivons des moments difficiles, aussi dans cette période hors du commun, l'information et la sensibilisation des habitants sont des éléments majeurs de lutte contre cette pandémie.

Dans ce but, **la Commune, les services médicaux et les associations locales** se sont coordonnés pour vous apporter des informations simples et concrètes concernant la pandémie en cours, les restrictions locales liées à l'état d'urgence sanitaire en vigueur, les actions mises en œuvre pour aider ou se faire aider.

Le respect par tous des règles de confinement et des mesures barrières est le moyen le plus efficace pour éviter la contagion et aider ainsi l'ensemble des services médicaux qui sont en première ligne face à cette pandémie.

## Le point de vue médical

### Comment se protéger (Actions préventives) :

- ☞ Le confinement à domicile en aérant la maison 10 mn x 3 fois / jour.
- ☞ Les mesures barrières :
  - o Enlever bagues (si possible), lavage des mains plusieurs fois par jour pendant au moins 30 secondes, accessoirement gel hydro-alcoolique mais non indispensable si confinement strict à domicile respecté. Utile si la personne sort et touche des équipements publics.
  - o Utilisation des mouchoirs jetables, usage unique et lavage des mains ensuite.
  - o Tousser et / ou éternuer dans ses coudes,
  - o Nettoyage des surfaces communes dans la maison (tables, meubles, plans de travail, poignées de porte avec une solution d'eau de javel diluée à 0,5 % (diluer 1 litre d'eau de javel à 2,6 % dans 4 litres d'eau) ou plus simple lingettes désinfectantes,
  - o Porter un masque pour toutes les sorties ou pour tous les contacts avec un aidant (à défaut de masques chirurgicaux difficiles à trouver, les masques faits « maison » sont un bon compromis. Le masque « maison » doit être lavé tous les jours,
  - o Distanciation sociale 1 mètre minimum, portée récemment à 2 mètres par l'OMS,
  - o Pour les courses indispensables, privilégier les drives et la livraison à domicile.
  - o Privilégier une alimentation saine (fruits, légumes ...) ainsi qu'une activité physique journalière

### Les signes qui doivent alerter

- ☞ Fièvre modérée (38°), parfois élevée (39°, 40°),
- ☞ Toux souvent sèche au début, plus productive ensuite,
- ☞ Symptômes de grippe (vertiges, fatigue, courbatures, douleurs articulaires),
- ☞ Perte d'appétit,
- ☞ Essoufflement, douleurs dans la poitrine en barre,
- ☞ Diarrhée, confusion, chutes inexplicables surtout chez les personnes âgées,
- ☞ Perte du goût, perte de l'odorat,

Devant un ou plusieurs de ces signes ou dans le doute appeler le médecin traitant ou si non joignable le 15.

**Les signes de gravité : difficultés respiratoires, difficultés pour parler (impossibilité de compter jusqu'à 10 sans reprendre sa respiration), aspect violacé des doigts, du nez, des orteils, du lobe des oreilles => appeler le 15.**

### Les populations à haut risque

- ☞ Âge supérieur à 70 ans,
- ☞ Maladies des poumons, tabagisme,
- ☞ Maladies du cœur et des artères (infarctus, AVC, hypertension),
- ☞ Maladies du foie,
- ☞ Opération de la rate,
- ☞ Diabète,
- ☞ Obésité,
- ☞ Femmes enceintes,
- ☞ Personnes greffées,
- ☞ Personnes dialysées,
- ☞ Personnes atteintes d'un cancer ou maladies du sang sous traitement,
- ☞ Prises récentes d'anti-inflammatoires (ibuprofène, kétoprofène, diclofénac), de cortisone ou d'aspirine,
- ☞ Toutes les personnes ayant une perte d'autonomie,
- ☞ SIDA,
- ☞ Toute personne qui maintient une activité à risque (soignants, commerçants, aidants...).

**En cas de doute, appelez votre médecin traitant.**

## Des conséquences locales liées à l'état d'urgence sanitaire

### Des services réduits

- ☞ Fermeture de l'accueil au public à la mairie (contact par téléphone ou par mail), mais le secrétariat fonctionne.
- ☞ Fermeture de l'agence postale communale : La poste de Thueyts est ouverte le matin en semaine
- ☞ Distribution du courrier 3 jours par semaine
- ☞ Ramassage des ordures ménagères assuré normalement
- ☞ Pas de ramassage des encombrants
- ☞ Fermeture de la déchetterie de Labégude
- ☞ Fermeture des plateformes d'apport volontaire de végétaux et gravats de Thueyts, Jaujac et Prades

### Des interdictions

- ☞ Interdiction formelle de brûler même pour les agriculteurs
- ☞ Parc Municipal de Burzet interdit au public
- ☞ Les voies pédestres et cyclables des espaces forestiers, sentiers de randonnées, zones de loisirs et d'escalade, et activités nautiques sont interdits au public.
- ☞ Les berges de canaux, de cours d'eau et de lacs sont interdites au public (même aux pêcheurs).

## Nos commerces

Dans le respect des règles de confinement, pour limiter les déplacements faites vos courses dans les commerces du village qui sont largement achalandés. Afin de réduire les risques de contamination croisée, il est fortement recommandé de regrouper ses courses au maximum et de limiter ainsi ses déplacements dans le village. Les commerçants font partie de ceux qui sont en première ligne face au COVID-19.

- Supérette Casino : ouvert du mardi au samedi de 7h30 à 12h30 et 15h30 à 19h00 et le dimanche matin de 7h30 à 12h30 - tel **04 75 94 43 85**
- Boucherie : ouvert de 7h à 12h30 et de 15h30 à 19h30 (fermé dimanche AM, lundi, mardi) - tel **06 19 96 89 70**
- Boulangerie : ouvert du mardi au dimanche de 7h00 à 12h00 - tel **04 75 94 45 92 (nouveaux propriétaires)**
- Tabac/journaux/gaz : ouvert de 7h45 à 12h00 et de 17h00 à 19h00 sauf le mardi tel : **04 75 94 43 60**
- Le marché fruits et légumes se tient le mercredi matin sur la place du marché (dérogation sous-préfecture).
- Le camion du poissonnier ne passera plus à Burzet pendant la période de confinement (refus sous-préfecture)

**Des livraisons à domicile peuvent être effectuées**, sous conditions, sur la commune de Burzet (contactez les commerçants ou la Maison de Vallée au **09 63 54 19 98**).

## Pour aider et/ou se faire aider

- ☞ Identifier les personnes à risque et fragiles : Dans ce but nous demandons à toutes les personnes se reconnaissant comme faisant partie de la population à risque de se faire connaître à la Mairie (tel : **04 75 94 43 91** ou depuis le site Internet de la Commune)
- ☞ L'accueil des enfants des personnes prioritaires (personnel soignant, EHPAD...etc.) est assuré. Contactez le guichet unique de la CDC Isabelle Laurent au **06 43 96 01 68** ou [ram@ardechedessourcesetvolcans.com](mailto:ram@ardechedessourcesetvolcans.com)
- ☞ Vous souhaitez participer à la fabrication de masques de protection ou autres équipements de protection, ou vous disposez de tissus à donner : Contactez la Maison de Vallée au **09 63 54 19 98**
- ☞ Le cabinet infirmier est à votre disposition pour vous informer sur les modes de désinfection des courses, du lavage des mains, des modes de contagion... : Contact au **04 75 38 94 84**
- ☞ Vous avez besoin d'une assistance pour utiliser votre ordinateur, d'une tablette numérique en prêt, d'une assistance aux devoirs pour vos enfants : Contactez la Maison de Vallée au **09 63 54 19 98**
- ☞ Ne pas hésiter à contacter la maison médicale de Meyras 04-75-94-53-32 ou 04-75-94-49-49, très bien organisée, avec filière Covid 19, conseils, et organisation d'une assistance téléphonique, de rappels des patients Covid + confinés chez eux par infirmières ou assistants médicaux pour suivre l'évolution.

## Rappel des N° de téléphone

- |                                                                |                                                |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| ☞ SAMU : 15                                                    | ☞ Renseignements départementaux : 0800 130 000 |
| ☞ Cabinet infirmier de Burzet : 04 75 38 94 84                 | ☞ Mairie : 04 75 94 43 91                      |
| ☞ Maison médicale de Meyras : 04-75-94-53-32 ou 04-75-94-49-49 | ☞ Madame le Maire : 06 28 84 87 03             |
|                                                                | ☞ Maison de Vallée : 09 63 54 19 98            |

*C'est ensemble que nous surmonterons cette épreuve, et nous vous remercions toutes et tous pour vos efforts qui bénéficient à l'ensemble de la collectivité. Des traitements sont en cours d'expérimentation en milieu hospitalier et pourraient être disponibles d'ici quelques mois.*