

Bien préparer le déconfinement

Bonjour à tous les mogadoriens !

Voici quelques ressources pour vous aider à traverser au mieux cette nouvelle période. Période qui va nous demander à tous quelques ajustements avant que nous puissions nous retrouver comme à l'accoutumée au 30 rue de Mogador !

❖ Quelques ressources :

- Le [site du gouvernement français](#) met à jour régulièrement les dernières directives et des ressources autour du déconfinement.
- Le site du [GNCRA](#) a mis à disposition une boîte à outils utile pour tous.
- L'Hôpital Robert Debré propose des ressources pour aider les [enfants à faire face à cette période](#).

❖ Les gestes barrières :



Issue du site https://handicap.gouv.fr/IMG/pdf/je_choisis_vdef.pdf

❖ Les masques :

- La Mairie de Paris met en place une [distribution de masque sur inscription](#), à récupérer en pharmacie. D'autres Mairies distribuent également des masques, rapprochez-vous de la vôtre.

- Une infographie expliquant l'utilité du port du masque :

Protégeons-nous, portons tous des masques



Issue du site <https://www.gouvernement.fr/>

- Quelques informations pour faire son propre masque :

Le site de [l'AFNOR](https://www.afnor.org/) a mis à disposition des informations pour créer son propre masque. Vous trouverez les documents en pièces-jointes.

Voici quelques tutos vidéos utiles pour vous aider à la confection de vos masques maison :



Si vous n'avez pas d'élastique, du ruban, de l'élastique à cheveux, une bande découpée dans un collant peuvent faire l'affaire !

- Voici une petite [vidéo](#) pour bien porter son masque :



Issue du YouTube du CHU de Nantes

- Ou encore cette infographie du gouvernement sur [comment bien porter son masque](#) ou [celle-ci](#) :

LES REGLES DES MASQUES

- 

1 AVANT + APRÈS

Je me lave bien les mains à l'eau et au savon
AVANT de mettre mon masque et
APRES l'avoir retiré.
- 

2

Pour placer mon masque - et le déplacer si je souhaite boire ou manger - je le manipule uniquement par ses élastiques, sans toucher la surface intérieure ou extérieure, ni le faire glisser sur mon cou.
- 

3

J'ajuste mon masque pour qu'il couvre la zone allant du haut du nez jusqu'au bas du menton. Je m'assure que l'air ne passe pas sur les cotés.

✓ oui
- 

x NON x NON x NON

 - Sous le nez,
 - Sous le menton,
 - Sur les yeux,

mon masque ne sert plus à rien.
- 

4

Le port du masque est encore plus efficace lorsque les gens autour de moi en portent également un. Passe le message (de loin) à ton voisin
- 

5

Un masque n'est efficace que pour une durée maximale de 4h. Passé ce délai, je dois en changer.
- 

6

Chaque soir, je lave les masques utilisés dans la journée à la machine, à 60°C et je les fais sécher au sèche linge ou près d'une source de chaleur.

mathilde
cabanass

Issue du site de Mathilde Cabanas

❖ L'attestation dérogatoire d'usage des transports publics en Ile-de-France

L'accès aux transports en commun est réservé aux personnes avec une attestation de l'employeur entre **6h30 et 9h30 & entre 16h00 et 19h00**. Durant ces horaires, vous pouvez toutefois remplir [l'attestation dérogatoire](#) ou via [le générateur sur smartphone](#), accompagnée d'un justificatif pour motifs impérieux. Le **port du masque** est obligatoire dans les transports en commun.

Nous ne nous retrouverons pas de suite au 30 rue de Mogador. Cependant les ateliers thérapeutiques se poursuivent bel et bien en ligne !

A très bientôt !

L'équipe du Centre Mogador