



**SAUVEZ DES VIES
RESTEZ
CHEZ VOUS**

⚠ COVID-19 : la Gendarmerie vous informe ⚠

NUMÉROS D'URGENCE ☎

⚠ Les 15, 17, 18, 112 et 114 sont réservés aux urgences exclusivement ! **N'entravez pas ces lignes** en cette période de crise.

✓ Le N° vert **0 800 130 000** est **GRATUIT** pour toutes vos questions relatives au COVID-19. (sinon consulter <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>)

✓ Pour toutes vos questions de sécurité : la Brigade numérique accessible en ligne via Facebook/Twitter Gendarmerie et le site <https://www.gendarmerie.interieur.gouv.fr/>

LES NUMÉROS À CONNAÎTRE COVID19	0 800 130 000 NUMÉRO VERT POUR TOUTE SITUATION ET DEMANDE D'INFORMATION GÉNÉRALE	BRIGADE NUMÉRIQUE POUR TOUTE QUESTION NON URGENTE RELATIVE À LA SÉCURITÉ 
LES NUMÉROS À CONNAÎTRE EN CAS D'URGENCE LES NUMÉROS D'APPEL D'URGENCE PERMETTENT DE JOINDRE GRATUITEMENT LES SECOURS 24H/24	15 SAMU LE SERVICE D'AIDE MÉDICAL URGENT Pour solliciter l'intervention d'une équipe médicale lors d'une situation de détresse vitale, ou pour être transféré vers un établissement de soins.	17 POLICE SECOURS Pour signaler une infraction qui nécessite l'intervention immédiate de la police.
112 NUMÉRO D'APPEL D'URGENCE EUROPÉEN Si vous êtes victime ou témoin d'un accident dans un pays de l'Union Européenne.	18 SAPEURS- POMPIERS Pour signaler une situation de péril ou un accident concernant des biens ou des personnes et obtenir leur intervention rapide.	114 NUMÉRO D'URGENCE POUR LES PERSONNES SOURDES ET MALENTENDANTES Si vous êtes victime ou témoin d'une situation d'urgence qui nécessite l'intervention des services de secours. Numéro accessible par fax et SMS.

✓ Respect des règles de déplacement :

Sauvez des vies, restez chez vous et déplacez vous uniquement dans les cas prévus et munis des documents en vigueur (mise à jour disponible sur le site : <http://www.pas-de-calais.gouv.fr/Mesures-relatives-a-la-lutte-contre-la-propagation-du-virus-covid-19>)

INFORMATION
#COVID_19

Pour lutter contre la propagation du COVID-19 et sauver des vies, un dispositif de confinement est mis en place. Les déplacements sont interdits sauf dans les cas suivants et uniquement à condition d'être munis d'une attestation :

- ✓ Se déplacer du domicile à son lieu de travail dès lors que le télétravail n'est pas possible
- ✓ Faire ses achats de première nécessité dans les commerces de proximité autorisés
- ✓ Se rendre auprès d'un professionnel de santé
- ✓ Se déplacer pour la garde de ses enfants ou pour aider les personnes vulnérables à la stricte condition de respecter les gestes barrières
- ✓ Faire de l'exercice physique uniquement à titre individuel, autour du domicile et sans aucun rassemblement



INFORMATION
#COVID_19

Vos salariés doivent se déplacer dans le cadre de leur travail ?

Ils doivent obligatoirement être munis du nouveau justificatif de déplacement

+ simple pour les salariés :
avec ce justificatif, plus besoin de l'attestation dérogatoire en complément

+ simple pour l'employeur :
vous pouvez déterminer la durée de validité de ce justificatif, plus besoin de le renouveler chaque jour



Coronavirus COVID-19

L'attestation de déplacement dérogatoire doit être



Imprimée ou rédigée sur papier libre



Remplie au stylo à l'encre indélébile



Accompagnée d'une pièce d'identité



Pas de crayon à papier ni gomme



Pour télécharger les documents, fiez-vous uniquement aux sites officiels.



⚠ pas de documents sur smartphone

INFORMATION
#COVID_19

Sorties pour "s'aérer" ou pour faire de l'exercice physique :

- . pas plus d'une heure, une fois par jour
- . à moins de 1 km de chez soi
- . pour pratiquer seul une activité sportive
- . pour se promener avec les personnes avec lesquelles je suis confiné(e)
- . pour sortir mon animal de compagnie



✓ Sauvez des vies, faites du sport chez vous !

Face à l'épidémie de coronavirus, les fédérations de sport vous invitent à rester chez vous et à limiter vos déplacements au strict nécessaire.

Nous vous rappelons par exemple qu'il est interdit de :

- ✗ Faire son semi-marathon
- ✗ Pratiquer des activités de montagne
- ✗ Faire le tour de votre commune "à bicyclette"
- ✗ Pratiquer une activité en mer

Vous prenez le risque de propager le virus. Et en cas d'accident vous mobiliserez les secours et rendrez encore plus difficile le travail des soignants déjà lourdement impactés.

Seul est toléré l'exercice physique en individuel, sans aucun rassemblement, de courte durée et à proximité du domicile.

➤ Plus d'infos : <http://www.sports.gouv.fr/ministere-des-sports.../faire-du-sport-chez-soi..>

Pour maintenir une pratique régulière, de nombreux exercices ne nécessitent pas de machine ou autres équipements sportifs

Se lever régulièrement

Marcher ou s'étirer toutes les 2 heures

Lorsque vous téléphonez, marchez !

Utiliser le mobilier pour le renforcement musculaire ou les étirements



Une pratique minimale d'activités physiques dynamiques

1 h/jour pour les enfants et les adolescents

30 mn/jour pour les adultes

Réaliser plusieurs fois par semaine des activités variées qui renforcent les muscles et améliorent la souplesse et l'équilibre



Pour maintenir une pratique régulière, de nombreux exercices ne nécessitent pas de machine ou autres équipements sportifs

Les tâches ménagères (nettoyer, balayer...) sont des activités physiques !

Faire des activités que vous avez l'habitude de reporter (bricolage, jardinage...)



Une pratique minimale d'activités physiques dynamiques

Réduire son temps passé en position assise ou allongée et rompre ces périodes prolongées par de la marche ou des étirements idéalement toutes les heures



Pour maintenir une pratique régulière, de nombreux exercices ne nécessitent pas de machine ou autres équipements sportifs

Faire quelques activités qui favorisent l'équilibre dynamique ou bien les exercices de posture (sur une jambe, sur la pointe des pieds...)

Si vous en avez un, profitez de votre jardin en vous activant



✓ Respect des mesures de confinement

- Le décret n° 2020-264 du 17 mars 2020 portant création d'une contravention réprimant la violation des mesures destinées à prévenir et limiter les conséquences des menaces sanitaires graves sur la santé de la population a été publié au journal officiel.
- Le montant de l'amende forfaitaire et celui de l'amende forfaitaire majorée s'élèvent respectivement à 135 euros et 375 euros (contravention 4ème classe).
- Les infractions qui pourront être relevées sont :
 - **Déplacement hors du domicile interdit** dans le cadre de la lutte contre la propagation du virus Covid-19
 - **Déplacement hors du domicile sans document justificatif** conforme dans le cadre de la lutte contre la propagation du virus Covid-19
 - **Violation d'une mesure préfectorale restrictive de déplacement** adoptée dans le cadre de la lutte contre la propagation du virus Covid-19concerne par exemple l'accès sur les plages du littoral du département interdit jusqu'au 31 mars 2020 inclus par le préfet du Pas-de-Calais
<http://www.pas-de-calais.gouv.fr/.../interdit-l-acces-des-plages...>
- Le texte prévoit de durcir les sanctions pour les Français qui ne respectent pas les consignes avec une amende de 1 500 euros en cas de récidive "dans les 15 jours". Dans le cas de "quatre violations dans les trente jours", le projet de loi prévoit un délit "puni de 3 700 euros d'amende et six mois de prison au maximum".

✓ Respect des gestes barrières

Face au Coronavirus, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :



Se laver les mains
très régulièrement



Tousser ou éternuer
dans son coude



Utiliser des mouchoirs
à usage unique



Saluer sans se serrer la main,
éviter les embrassades



Porter un masque quand
on est malade

✓ Respect des mesures de distanciation sociale

Lors des opérations de contrôles et pour respecter les mesures de distanciation, il est recommandé aux occupants des automobiles de présenter les documents (attestation/justificatif et pièce d'identité) de la manière suivante :

- sur la planche de bord principalement pour le conducteur ou à travers la vitre, qui pourra être ouverte légèrement à la demande des forces de l'ordre

BON A SAVOIR

- Victime ou témoin de violences, comportements inappropriés, malveillances, fraudes... Des sites officiels sont à votre disposition toute l'année, et plus particulièrement en cette période de confinement, pour vous permettre d'effectuer signalements et démarches en ligne depuis votre domicile. https://www.facebook.com/pg/gendarmerienationale/posts/?ref=page_internal

#COVID_19

SAUVEZ DES VIES RESTEZ CHEZ VOUS

SITES OFFICIELS

pour des démarches en ligne depuis son domicile

Pré-plainte en ligne

Déposer une plainte pour atteinte aux biens (vol, destruction, dégradation) ou un fait discriminatoire (discrimination, diffamation, injure, provocation individuelle à la haine) dont l'auteur est inconnu. Un RDV est ensuite fixé avec l'usager pour signer sa plainte.

www.pre-plainte-en-ligne.gouv.fr

Malveillance sur Internet

Je suis victime de spam électronique, piratage d'un compte, hameçonnage, rançongiciels, faux sites de vente en ligne, fausse petite annonce...

<https://www.cybermalveillance.gouv.fr/>

Signalement sur Internet

Pédophilie et pédopornographie, racisme, antisémitisme, xénophobie, incitation à la haine raciale, ethnique et religieuse, terrorisme, escroqueries... signaler un contenu suspect ou illicite avec PHAROS

www.internet-signalement.gouv.fr

Violences sexuelles et sexistes

- Les internautes, victimes ou témoins de violences sexuelles et sexistes signalent les faits aux forces de sécurité intérieure.

- Offre un accompagnement personnalisé aux victimes vers les associations partenaires et les services d'enquête

www.signalement-violences-sexuelles-sexistes.gouv.fr

Fraude à la carte bancaire

PERCEVAL : Les internautes signalent en ligne un usage frauduleux de carte bancaire, après avoir fait opposition sur celle-ci, lorsqu'ils sont toujours en possession de leur carte. Un récépissé est délivré favorisant les démarches de remboursement auprès de sa banque.

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R46526>

Trouver une brigade ou un commissariat

Localiser et contacter un service de gendarmerie ou de police assurant un accueil des victimes.

www.interieur.gouv.fr/contact/contacter-une-brigade-de-gendarmerie-ou-un-commissariat-de-police

CORONAVIRUS

Accéder aux informations officielles et aux attestations :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

Ou par téléphone : 0800 130 000

Brigade Numérique

Pour toute situation non-urgente, échanger par messagerie instantanée avec un gendarme, qui répond 24h/24 et 7j/7 aux questions des usagers et peut accompagner vers les télé-services ou vers les unités territoriales.

<https://www.gendarmerie.interieur.gouv.fr/A-votre-contact/Contacter-la-Gendarmerie/Disculter-avec-la-brigade-numerique>



- Vous souhaitez recevoir les dernières informations officielles à propos du #COVID19 ? Activez les notifications sur <https://gouvernement.fr/info-coronavirus>

#COVID_19

INFORMATION

Vous souhaitez recevoir les dernières informations officielles à propos du COVID-19 ?



1) Rendez-vous sur

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>



2) Activez les notifications

