



Bonnes pratiques pour les bénévoles s'engageant auprès des personnes en mesure d'isolement ou en quarantaine

Principes

Idéalement, le bénévole a plus de 20 ans et **IMPERATIVEMENT** moins de 65 ans.

Le bénévole est en bonne santé et **ne fait pas partie des personnes à risques** au sens des recommandations de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).

Le bénévole s'engage à :

- Suivre toutes les **mesures de protection à l'usage des bénévoles (cf. annexe)** ;
- **De suspendre toute activité de bénévolat** en cas d'état grippal tels que rhume, maux de gorge, maux de tête, toux même si absence de fièvre.

Bénévolat à domicile

En se rendant à domicile :

1. Privilégier toute aide qui peut se faire à distance
 - Prendre des nouvelles et rassurer par téléphone ;
 - **Déposer les courses devant la porte.**
2. Déterminer avec la personne les priorités par rapport à son besoin d'aide
 - Courses y compris médicaments ;
 - Aide pour faire le repas ;
 - Petites aides de la vie quotidienne ;
 - Ecoute.

3. S'assurer que la personne n'a pas de symptômes et sait comment se protéger

Le coronavirus peut être dangereux pour les personnes de plus de 65 ans et celles souffrant déjà d'une maladie. Nous devons les protéger tout particulièrement.

Selon l'OFSP, les personnes particulièrement à risque sont les personnes de 65 ans et plus et les personnes souffrant notamment des pathologies suivantes :

- Maladies chroniques des voies respiratoires ;
- Faiblesse immunitaire due à une maladie ou à une thérapie ;
- Cancer ;
- Maladies cardio-vasculaires ;
- Hypertension artérielle ;
- Diabète.

4. Rappeler les consignes de protection pour les personnes à risques et âgées de 65 ans et plus

- Restez chez vous ;
- Ne faites pas vos courses ; demandez à vos amis ou à vos voisins de faire les courses pour vous ;
- Évitez tout rendez-vous (convenir avec votre médecin des rendez-vous impératifs) ;
- Évitez tout contact avec des personnes malades.

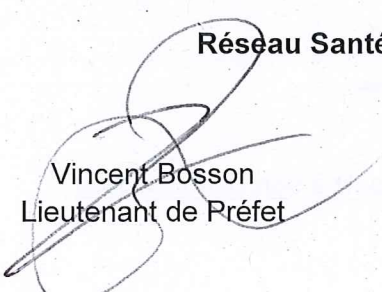
5. Donner des conseils en cas de symptômes grippaux

Si vous avez des difficultés à respirer, de la toux ou de la fièvre, restez chez vous. Appelez tout de suite votre médecin traitant ou la hotline du canton de Fribourg **084 026 1700**. Expliquez que vous appelez à cause du nouveau coronavirus et que vous avez un risque élevé de tomber malade. Décrivez vos symptômes.

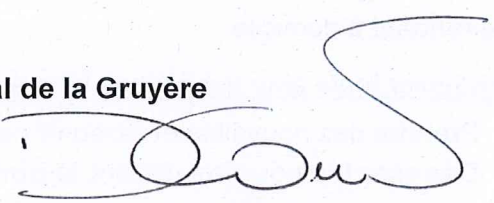
Pour toutes questions en lien avec le COVID 19 :

- En cas de doute dans une prise en charge Hotline Fribourg COVID 19 : **084 026 1700**
- Infoline COVID 19 suisse : **058 463 00 00**, tous les jours, 24h/24

Réseau Santé et Social de la Gruyère



Vincent Bosson
Lieutenant de Préfet



David Contini
Directeur

Annexe : ment.



Mesures de protection à l'usage des bénévoles

Les mesures ci-dessous sont valables pour toute la population mais encore plus pendant votre activité de bénévolat.

Nouveau coronavirus Actualisé en 8.3.2020

VOICI COMMENT NOUS PROTÉGER: 

✓ NOUVEAU



Garder ses distances.

Par exemple:

- Protéger les personnes âgées en maintenant une distance suffisante.
- Garder ses distances dans les files d'attente.
- Garder ses distances lors de réunions.

POUR RAPPEL:

-  Se laver soigneusement les mains.
-  Éviter les poignées de main.
-  Tousser et éternuer dans un mouchoir ou dans le creux du coude.
-  En cas de fièvre et de toux, rester à la maison.
-  Toujours téléphoner avant d'aller chez le médecin ou aux urgences.

www.ofsp-coronavirus.ch



Le lavage de mains en neuf étapes



1
Je mets du savon au creux de mes mains mouillées



2
Je frotte la paume de mes mains entre elles



3
Je frotte le dessus de mes mains



4
Je frotte entre mes doigts entrelacés



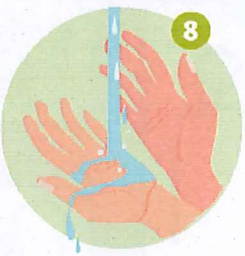
5
Je frotte mes pouces et la base de mes pouces



6
Je frotte mes ongles et mes articulations



7
Je frotte mes poignets



8
Je rince mes mains et mes poignets



9
Je m'essuie les mains