

PORQUEROLLES

BULLETIN PARTICIPATIF

Infos



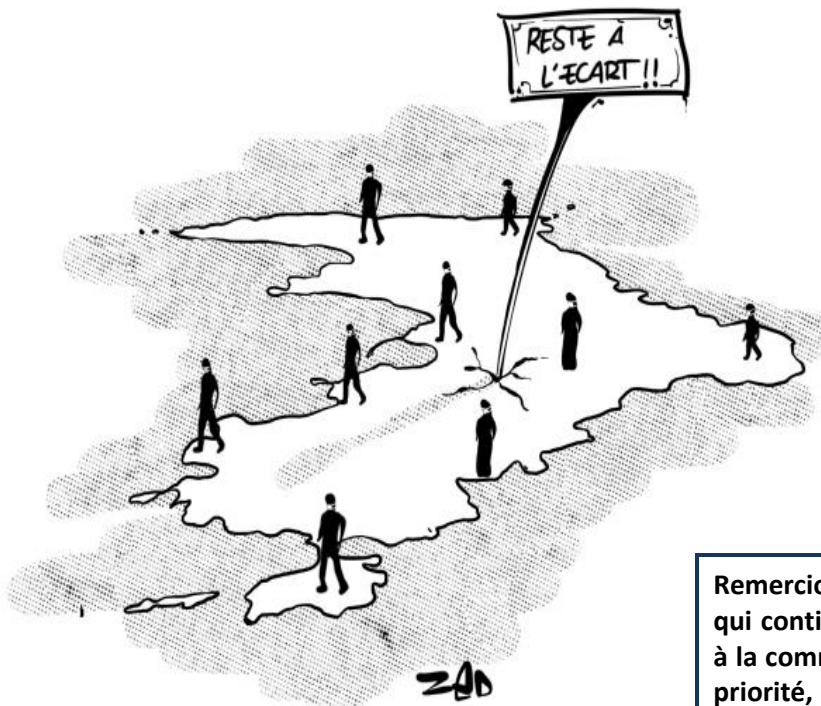
Je désire entrer en communication avec vous

Je vous invite à transmettre

FLASH SPÉCIAL COVID 19 – CONFINEMENT A PORQUEROLLES

SOMMAIRE

1. Respect rigoureux des consignes, Remerciements
2. Rappel des consignes nationales, Vie quotidienne à Porquerolles
3. Attestation de déplacement, Conseils de Dr Philippe Lentz, Ile solidaire
4. Affiches Covid-19 :
Les premiers signes
Si ça s'aggrave



Remercions chaleureusement toutes les personnes qui continuent à travailler pour assurer leurs services à la communauté (médecin, pompiers, commerces de priorité, nettoyage, déchets, agence postale, banque, courrier, navettes, etc.). Plusieurs d'entre elles viennent spécialement chaque jour du continent et certaines ne bénéficient pas des mesures de chômage partiel.

Soyons également solidaires des personnels de santé dans les hôpitaux en évitant, par le respect des consignes, d'alourdir le nombre des malades à traiter.

Respectons les consignes

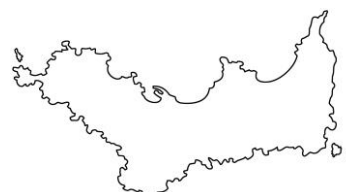
La rapidité de progression de la contamination du virus met en danger nos vies et celles de nos proches. Nous devons appliquer les consignes données par les autorités de santé avec rigueur à Porquerolles comme partout ailleurs. Sur l'île nous nous sentons à l'abri. Il fait beau, tout à l'air calme, nous avons envie d'être dehors, de continuer à croiser nos amis, de discuter, d'adapter les consignes à nos habitudes. Ne commettons pas cette erreur ! En ne respectant pas rigoureusement ces consignes nous mettons notre propre vie en danger car les personnes avec qui nous

avons parlé hier ou tout à l'heure nous ont peut-être transmis le virus. Nous sommes alors en danger potentiel. Réciproquement, nous pouvons être porteurs du virus sans avoir de symptômes, et nous pouvons alors être responsables de la contamination d'un de nos proches ou de la personne avec qui nous avons parlé. Dans un tel contexte, inutile de stigmatiser les personnes qui arrivent chez elles du continent à l'occasion de ce confinement. Il existe une tradition d'accueil et de solidarité parmi les îliens et les marins.

Rappel des principales consignes du gouvernement à respecter jusqu'à nouvel ordre

- Restez au maximum chez-vous et évitez toute sortie qui ne soit pas strictement indispensable, comme par exemple :
 - se rendre à votre lieu de travail (avec une attestation employeur lorsque le télétravail n'est pas possible)
 - faire des achats d'alimentation à proximité (1 personne par foyer, courses pour plusieurs jours)
 - se rendre à un examen de santé
 - soutenir des personnes vulnérables
 - faire de l'exercice physique, mais pas à plusieurs
- N'allez sur le continent que pour des raisons médicales et n'oubliez pas votre attestation de déplacement dérogatoire (voir page 3)
- Maintenez en permanence une distance d'au moins un mètre avec toute personne
- N'allez pas vous promener au village ou au port; la nature est grande, gardons nos distances à pied et en vélo!
- A la boulangerie, à la supérette, au bureau de tabac, à la poste, respectez les consignes affichées : la queue à l'extérieur, le nombre admis à la fois, et la distance d'un mètre
- Lavez-vous les mains longuement avec du savon, avant de sortir, en rentrant et plusieurs fois par jour
- Pas de déjeuners ou diners avec des amis ou de la famille
- Pas de réunions, même en plein air
- Évitez d'engager une conversation dans la rue. Préférez un coup de téléphone
- Ne laissez pas vos enfants jouer avec d'autres enfants
- N'invitez personne à vous rendre visite
- Nettoyez régulièrement les poignées de porte, les tables et surface de travail à la cuisine, les toilettes et les douches avec de l'eau javellisée
- La navigation de plaisance et les sports nautiques sont interdits par la Préfecture maritime

Vie quotidienne à Porquerolles



COMMERCES ET SERVICES OUVERTS :

- **Boulangerie** : 7/7, 8h – 13h, un client à la fois
- **Superette U** : 7/7, 9h – 13h & 16h – 18h30, 4 clients à la fois, pas de commandes par téléphone mais livraisons possibles après courses en magasin, aucune difficulté d'approvisionnement : ne pas faire de stocks inutiles
- **Chez Nicou** (vente fruits & légumes) : 7/7, 9h30 – 12h30
- **Copains** (vente fruits & légumes) : mardi 10h – 13h
- **Tabac Presse** : 7/7, 9h – 12h30 & 15h – 18h30
- **Station essence**: lundi à vendredi 9h– 11h, pas de distribution automatique, appeler à l'interphone ou 0498046310
- **TLV** : horaires maintenus, passagers limités à 99 par navette, désinfection assurée, respecter la distance entre passagers, infos au 04 94 58 21 81 et tlv-tvm.com. Pour lire le communiqué : <https://www.porquerollesinfos.fr/documents-annexes>
- **Mairie** annexe : fermée au public, permanence téléphonique lundi, mercredi et vendredi au 04 83 69 13 23 / mail fraction.porquerolles@mairie-hyeres.com. Pas de voiturette électrique. Pour lire le communiqué du Maire : <http://hyeres.fr/actus/informations-sur-le-coronavirus-covid-19>
- **Agence postale communale** : ouverte lundi, mercredi, vendredi de 9h à 12h pour le dépannage financier, les ordres de réexpédition du courrier, les instances et les envois urgents, un client à la fois
- **Courrier** : distribution normale, pour le moment sauf recommandés avisés d'office. Boîtes aux lettres relevées
- **Police municipale** : présente 7/7, contact 06 77 34 88 09
- **Capitainerie** : fermée au public, permanence téléphonique au 04 98 04 63 10 ou 06 21 74 44 36 ou VHF canal 9
- **SMC** : distributeur de billets et permanence les lundis 9h30 - 12h30 & 14h – 16h
- Collecte des **ordures ménagères** maintenue
- Service de **nettoyage municipal** maintenu mais réduit

Attestation sur l'honneur pour un déplacement dérogatoire

Pour les sorties indispensables sur l'île ou sur le continent (voir ci-dessus), il est obligatoire de se munir d'une attestation sur l'honneur, signée par chacun. La Police nationale pourrait venir contrôler et verbaliser. Il est possible de télécharger l'attestation sur internet et de l'imprimer chez soi, ou de la rédiger à la main sur papier libre. Pour ceux qui n'ont pas internet ou une imprimante, quelques copies sont disponibles dans le rack à brochures de la Mairie annexe. N'en prendre qu'une par personne et modifier la date à chaque sortie pour économiser du papier.

<https://www.porquerollesinfos.fr/documents-annexes>
<https://www.interieur.gouv.fr/Actualites/L-actu-du-Ministere/Attestation-de-deplacement-derogatoire-et-justificatif-de-deplacement-professionnel>

Ile solidaire

Cette période difficile pour toutes et tous est une occasion de nous montrer solidaires et généreux. Nous saluons l'exemple de Charles Carmignac qui a fait don du stock de masques de l'exposition 2019.

Le CIL a lancé sur sa page Facebook un appel à la solidarité pour venir en aide aux personnes qui ne peuvent pas se déplacer pour leur alimentation. Nous encourageons tous ceux qui n'ont pas Facebook et qui auraient besoin d'aide à contacter le CIL ou la Mairie par mail ou par téléphone.

La page facebook "Tu sais que tu viens de Porquerolles quand ..." (groupe réservé aux îliens, animé par Adèle Le Ber et Magali Pasqualetti) est aussi un endroit propice à l'entraide. Les habitants peuvent y poster un appel en cas de besoin ou y proposer leur aide.

cilporquerolles@gmail.com <https://www.facebook.com/CIL-Porquerolles-Officiel-1844945845720559/fraction.porquerolles@mairie-hyeres.com>

Consignes du Dr Lentz

Si vous présentez des symptômes du virus, ne venez pas au cabinet, mais appelez-moi au 04 94 58 30 05 (entre 8h et 20h; après 20h je peux être d'astreinte à l'hôpital d'Hyères). Si vous présentez des symptômes du virus, ne prenez pas d'anti-inflammatoires non-stéroïdiens (Ibuprofène, Nurofen, Advil, etc.) qui aggraveraient le covid-19 chez de nombreux patients. Utilisez du paracétamol (en respectant les doses) uniquement si vous avez mal à la tête ou des courbatures; la fièvre combat le virus. Lisez bien les affiches page 4.

Est-ce qu'il y a des cas sur l'île? Faites comme si, parce que de toute façon les consignes restent les mêmes. Il est terrible de voir des gens dehors au village, des enfants qui jouent, des jeunes qui s'invitent. Ce confinement est une mission de santé publique pour chacun.



porquerollesinfos@gmail.com
www.porquerollesinfos.fr

Chemin de la
Pépière, 83400
Porquerolles
Directrice de la
publication :
Sabine Chautard
Responsable de la
rédaction :
Stéphanie Cooper
Comité de
rédaction :
Marie-Joséphine
de Clercq,
André de Marco,
Monique Ribis
Illustrations :
Sabine, ZED

COVID-19

ALERTE CORONAVIRUS QUE FAIRE FACE AUX PREMIERS SIGNES ?

Les premiers signes
de la maladie sont :



Toux



Fièvre

En général, la maladie guérit
avec du repos. Si vous
ressentez ces premiers signes :



Restez chez vous
et limitez
les contacts
avec d'autres
personnes



N'allez pas directement
chez votre médecin, appelez-le
avant ou contactez le numéro
de la permanence de soins
de votre région

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)

Numéro d'appel de Dr Lentz 8h – 20h : 04 94 58 30 05. En dehors de ces horaires : le 15.

COVID-19

ALERTE CORONAVIRUS QUE FAIRE SI LA MALADIE S'AGGRAVE ?

En général, la maladie guérit
en quelques jours et les signes
disparaissent avec du repos.



Toux



Fièvre

MAIS APRÈS QUELQUES JOURS



Si vous avez
du mal à respirer
et êtes essoufflé



Appelez le **15**
ou le **114**
(pour les sourds et
les malentendants)

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)

Le 15 organise l'évacuation avec les pompiers, le médecin et le bateau-taxi.