

Où retrouver « Le Séquestre Infos » ?

ÉPI DU ROUERQUE
CABINET MÉDICAL
INTERMARCHÉ
MAIRIE
QUARTZ
COMPLEXE

TRANSMETTEZ-
NOUS VOTRE
COURRIEL ET
RECEVEZ CE
JOURNAL PAR
MAIL !



Coordonnées Mairie :

Place Jules Ferry
81990 LE SEQUESTRE

mairie@lesequestre.fr

05.63.54.40.13

Astreinte Services

Techniques :

06 07 42 17 61

Site Mairie :

www.lesequestre.fr

Horaires Mairie (hors confinement) :

Lundi, Mardi,

Jeudi : 8h30-12h00
et 13h30-18h00

Vendredi : 8h30-12h00

Mercredi matin et
Vendredi après-midi
sur RDV



LE CONFINEMENT AU QUOTIDIEN...

Je tenais à remercier les électeurs qui se sont déplacés à plus de 60% le 15 mars dernier pour participer à ce scrutin dans des conditions si particulières. Vous m'avez renouvelé votre confiance et je vous en remercie.

L'actualité sanitaire a vite remplacé les préoccupations électorales.

Dès le 16 mars à 9 h du matin, le bureau municipal se réunissait pour mettre en œuvre un dispositif communal en vue du confinement qui allait être décidé le soir même par le Président de la République.

Dès le 17 mars, les élus ont appelé tous les foyers où réside une personne de plus de 80 ans. Les familles aidées par le CCAS ont également été contactées. Les objectifs étaient les suivants :

- Vérifier l'autonomie des personnes en lien avec les approvisionnements de première nécessité
- Vérifier que personne n'était isolé
- Pour les cas critiques, les élus et le personnel municipal sont intervenus pour pallier aux différents manques : courses, papiers, isolement.

Durant cette période inédite et difficile pour tous, **nous voulons souligner la grande solidarité qui s'est mise en place entre les Séquistrois** dès le début du confinement : impression des devoirs pour ceux qui n'ont pas d'imprimante, courses faites pour un voisin, échanges téléphoniques pour prendre des nouvelles, et plusieurs d'entre vous se sont spontanément portés volontaires pour rendre service... sans oublier les applaudissements de 20h pour le personnel soignant de plus en plus nombreux, dans divers secteurs de la commune.

Dès la fin mars, une habitante a fabriqué des masques en tissu qui ont été donnés aux infirmières de la commune pour qu'elles les distribuent aux patients qu'elles visitaient ou à leurs aides à domicile.

L'association "Génération Mouvements" est à pied d'œuvre pour fabriquer des masques pour ses adhérents. L'association "Familles Rurales" fabrique également quelques "masques barrière" qu'elle met à disposition de la mairie. Ceux-ci sont affectés aux personnes malades devant se déplacer pour des soins.

Les enseignantes travaillent au quotidien pour maintenir le lien avec les enfants de l'école.

De son côté, l'association « Espace Jeunesse » s'est efforcée de proposer régulièrement des

activités aux familles sur les réseaux sociaux et a lancé récemment le FamilyBus qui passe dans les quartiers.

Concernant la mairie, au cours des premières semaines, nous avons transmis à l'Hôpital d'Albi tous les masques qu'il nous restait de l'épidémie du SRAS, ainsi que des bidons de gel hydroalcoolique. Nous avons passé des commandes de masques de plusieurs natures sans attendre les instructions nationales. Dès que nous recevons la commande principale en masques tissus, nous organiserons la distribution en mairie pour tous ceux qui ne disposent pas déjà d'un masque.

Les services de la mairie ont maintenu en partie leur activité tout en prenant toutes les précautions et en développant le télétravail : même fermée, la mairie est joignable par téléphone et par mail.

Nous nous efforçons de vous tenir informés des actualités sur la page d'accueil du site web de la mairie (nous avons hélas dû arrêter les envois de la newsletter en raison de problèmes internet). Les agents des espaces verts ont repris le travail la semaine dernière, avec un protocole leur garantissant de travailler avec les gestes barrières, pour assurer l'entretien indispensable. Le service urbanisme est en revanche fermé jusqu'au 11 mai. Le procureur de la République a interdit les mariages et les PACS sur les mois de mai et juin. Les manifestations et les regroupements importants sont interdits également, pour l'instant jusqu'à mi-juillet. C'est pourquoi la Fête du Village n'aura pas lieu cette année, ni les autres manifestations associatives qui étaient prévues en fin d'année scolaire. Nous avons dû aussi annuler les réservations de la salle du Quartz jusqu'à la mi-juillet.

C'est donc un début de mandat très particulier. Les nouveaux élus ne sont toujours pas installés. Il ne nous est pas permis de nous réunir physiquement. Nous recevons des ordonnances, parfois contradictoires tous les jours.

Je ne retiens que les gestes de solidarité fort nombreux. Les services et les élus sont et seront à votre service.

La prochaine échéance est le 11 mai prochain avec les interrogations qui pèsent sur les modalités de retour à l'école. Nous y travaillons et nous reviendrons vers vous pour vous tenir informés.

Gérard Poujade, Maire

DECHETS

DECHETS MENAGERS ET CAISSETTE JAUNE



Depuis le lundi 20 avril, les collectes sélectives sont à nouveau assurées sur les 16 communes du Grand Albigeois aux jours habituels de collecte.

Les équipes du Grand Albigeois sont pleinement mobilisées depuis le début du confinement pour assurer la collecte et le traitement des déchets ménagers sur l'ensemble du territoire.

Une réorganisation et une mobilisation sans faille des équipes ont permis d'assurer à nouveau le ramassage en porte à porte des déchets recyclables interrompu depuis le 23 mars dernier.

Vous pouvez donc ressortir la caissette jaune, en même temps que votre container d'ordures ménagères, chaque lundi.

DECHETS VERTS

Depuis le 14 avril, la compostière de Ranteil est ouverte pour le dépôt de vos déchets verts : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.

Voici les règles à respecter lors du passage : 5 véhicules maximum simultanément pour le vidage, 1 personne par véhicule, respect de la distanciation, pas de distribution de compost ni de sacs.

N'oubliez pas de vous munir de l'attestation de sortie dérogatoire en cochant la deuxième case (Déplacements pour effectuer des achats de fournitures de premières nécessité...)

La règle reste le confinement... donc cette possibilité pour se débarrasser de ses tonte et élagages doit être utilisée avec parcimonie ! N'oubliez pas que de nombreuses solutions existent pour réutiliser ses déchets verts :

- **compostage** : cet amendement organique naturel comparable au terreau peut être utilisé au jardin. Si vous n'avez pas de composteurs mais que vous avez une cour ou un jardin, c'est le moment ou jamais de vous y mettre... Vous pouvez composter en tas, à l'air libre (même sur un sol artificiel) !

- **mulching** : cette technique consiste à laisser sur place la pelouse coupée et hachée, elle servira, en quelque sorte, de paillis à votre pelouse et d'engrais vert. Elle gardera ainsi mieux l'humidité et vous éviterez la pelouse jaune.

Si votre pelouse est trop haute, privilégiez l'alimentation de votre composteur : laissez sécher l'herbe coupée sur 1 ou 2 cm d'épaisseur pendant 24 à 48h afin d'éviter qu'elle ne fermente, puis rassemblez-là en tas à proximité de votre composteur et



alimentez-le régulièrement de quelques poignées de gazon séché à chaque apport de vos déchets de cuisine.

- **broyage** : le broyeur de végétaux va vous servir à recycler vos déchets verts. Une fois broyés, vos végétaux vont pouvoir alimenter votre compost (le broyat représente 30 à 50% des apports) ou à pailler vos massifs (haies, arbres...) : le sol gardera ainsi son humidité pendant l'été et sera mieux protégé pendant l'hiver.

Si vous ne disposez pas de broyeur : stockez vos tailles de haies dans un coin du jardin en attendant la fin du confinement. Vous pourrez alors en louer un chez un loueur de matériel ou emprunter celui de votre voisin.

- **réutilisation** : si vous jardinez, certains branchages ou branches peuvent servir comme tuteur à vos plantes, pieds de tomates ou pour ramer vos petits-pois ! Rassemblées en petits fagots, les branches serviront à alimenter votre cheminée ou barbecue dans quelques mois.

DECHETTERIE

A compter du lundi 27 avril, et jusqu'au 7 mai, c'est également la **partie Déchetterie de Ranteil qui ouvre de nouveau sur les horaires suivants : Lundi au Jeudi de 9h à 18h30.**

A partir du lundi 11 mai, les jours et horaires habituels seront de nouveau en vigueur : Lundi au Samedi 9h à 18h30, Dimanche 9h à 12h.

Pour vous protéger et protéger les autres, voici les règles à respecter pour que tout se passe bien : 1 m3 par apport et 1 passage par semaine et par personne, 1 seule personne autorisée par véhicule, restez dans le véhicule jusqu'au déchargement, videz seul le contenu du véhicule (aucune aide à la manutention ne sera apportée



sur site), se munir de l'attestation de déplacement dérogatoire en cochant la case « déplacement pour effectuer des achats de premières nécessité ».

ECONOMIE ET VIE LOCALE

VOS COMMERCES OUVERTS AU SEQUESTRE PENDANT LE CONFINEMENT



Durant cette période de confinement, des commerces sont autorisés à ouvrir pour répondre aux besoins des clients qui font des achats de première nécessité :

- **Commerces alimentaires:** Hyper Frais, Aldi, Saveurs Paysannes, Intermarché, les Portes d'Orient.
- **Boulangeries:** L'Epi du Rouergue, Marie Blachère, Ferme de la Bondancié, Intermarché.
- **Les restaurants** sont fermés jusqu'à nouvel ordre, mais certains font des ventes à emporter ou des livraisons à domicile : Signorizza, Samy's Diner, Style Wok (plats asiatiques).

Outre ces ouvertures réglementées, **le cabinet médical (au Pôle Santé) et la pharmacie (La Baute)** accueillent comme

avant les patients.

Cette liste n'est pas exhaustive, au vu des textes réglementaires pris durant le confinement, d'autres entreprises peuvent ouvrir ou organiser des drives tout en veillant scrupuleusement aux règles d'hygiène et de sécurité.

C'est le cas par exemple de **Joué Club qui vous propose un drive "sans contact"** pour égayer la vie en confinement ! Rendez vous sur le site <https://www.joueclub.fr/> pour passer votre commande.

Le retrait se fait devant l'entrée du magasin, allée du Commerce, dans le strict respect des règles sanitaires : du lundi au samedi de 11h à 12h et de 16h à 17h.

Bien se munir de l'attestation en cochant "Déplacements pour effectuer des achats de fournitures de première nécessité..." ainsi que du bon de commande Joué Club qui vous sera demandé au moment du retrait.

Les microentreprises et les artisans situés au Séquestre pouvant réaliser des travaux pour la collectivité sont invités à se faire connaître.

Sous réserve de respecter les gestes barrières indispensables dans cette période particulière, la commune souhaite contribuer au redémarrage économique en confiant des chantiers aux petites entreprises.



PLANTATIONS A LA BAUTE

Avec les beaux jours, des travaux se poursuivent dans le cadre de la requalification de l'Allée du Commerce : ainsi, l'entreprise Espaces Verts Massol, habilitée à intervenir, assure la mise en place de l'arrosage, du paillage et des plantations pour donner une touche paysagère à la Baute, une condition sine qua non pour notre projet d'embellissement de l'Espace Economique.



LA POSTE



Engagée dans un plan continu d'amélioration de ses services, en lien permanent avec les médecins du travail et les partenaires sociaux depuis le début de la crise sanitaire, La Poste a rétabli depuis le mardi 21 avril un jour supplémentaire de distribution des courriers et des colis. Les facteurs passent désormais partout en France 4 jours par semaine, du mardi au vendredi. **Ils seront distribués du lundi au jeudi cette semaine et la suivante, les vendredis 1er et 8 mai étant fériés.**

Les livraisons de Chronopost sont effectuées du lundi au

samedi.

La Poste demande à chaque client de ne se déplacer dans les locaux postaux ou aux boîtes aux lettres qu'en cas de réelle nécessité. De nombreuses opérations et services peuvent être effectués, depuis son domicile ou à distance, sur laposte.fr. Les clients peuvent être accompagnés par téléphone (3631 pour La Poste et 3639 pour La Banque Postale) ou via les sites et applications numériques de La Poste (www.laposte.fr) et de La Banque Postale (www.labanquepostale.fr).

Si vous devez absolument vous déplacer dans un bureau de poste, le Bureau de poste d'Albi Vigan et celui d'Albi De Gaulle sont ouverts. Veuillez appeler avant pour vous assurer des horaires d'ouverture.

JEUNESSE

L'ECOLE EN CONFINEMENT



Alors que le ministre de l'Education, Jean-Michel BLANQUER a estimé qu'« entre 5 et 8 % des élèves » ont été « perdus » par leurs professeurs qui ne peuvent pas les joindre, **les enseignantes du Séquestre se**

réjouissent de pouvoir entretenir le lien par mail avec tous les élèves.

Les rares familles ne disposant pas de matériel informatique peuvent compter sur la solidarité de leurs voisins pour imprimer les cours et les exercices.

A l'heure où nous imprimons ce journal, il est encore trop tôt pour savoir les modalités de reprise de l'école à partir du 11 mai. Les parents seront bien entendu tenus informés dès que les recommandations de l'Etat seront connues.

LES COMPLEMENTS AU TRAVAIL SCOLAIRE



En attendant que les écoles, collèges et lycées rouvrent, le **Réseau des Médiathèques de l'Albigeois** a sélectionné plusieurs sites internet qui peuvent utilement servir de complément aux devoirs scolaires :

- Les contenus de Maxicours gratuits : plateforme d'accompagnement scolaire en ligne fondée en 2000 par Benjamin Magnard, fils de Roger Magnard créateur des "Cahiers de Vacances", Maxicours propose de nombreuses ressources du primaire au lycée sous de nombreux formats. Dans le cadre de la crise sanitaire, le site met à disposition gratuitement ses cours et exercices de 9h à 17h du lundi au vendredi. Il propose aussi une offre découverte à 1 € pour profiter en illimité de tous les contenus et services.

- Les manuels scolaires en libre accès : En complément de la plateforme « Ma classe à la maison », mise à disposition par le Centre national d'enseignement à

distance (CNED), Réseau Canopé a sélectionné des ressources numériques pour les élèves, les collégiens et les lycéens afin de poursuivre les apprentissages scolaires.

- Lumni (ex France TV

Éducation) propose aux enfants seuls ou accompagnés d'apprendre autrement, prolonger les cours et comprendre le monde qui nous entoure. Vous y trouverez de nombreux contenus : vidéos, jeux, audios, articles.

Le site des Médiathèques propose également une mine de ressources pour occuper les enfants pendant leurs pauses :

- un tas de romans, revues, BD en lecture numérique
- des films pour enfants à regarder
- une playlist de musiques à découvrir
- les musées qui ouvrent leurs portes... virtuelles
- des spectacles de l'Opéra de Paris en accès libre
- des jeux plateau qui s'adaptent en ligne

Toutes ces propositions à découvrir sur : <http://mediatheques.grand-albigeois.fr/>

CHANGEMENT DE DIRECTRICE



A compter du 1er avril, **Céline CLERGUE** (photo de gauche) qui a été directrice dans notre école pendant presque 20 ans, a quitté l'école du Séquestre pour une reconversion professionnelle à l'Ecole des Mines d'Albi. Un changement de cap qui s'est hélas fait en plein confinement ! D'ici l'été c'est **Sylvie ROUX** (photo de droite) qui prend la direction, en attendant la nomination d'un nouveau directeur ou d'une nouvelle directrice pour la rentrée de septembre 2020.

« Après 18 ans à la direction de l'école de Séquestre, j'ai décidé de me lancer dans un nouveau projet professionnel à l'IMT Mines Albi. C'est avec beaucoup d'émotions que j'ai quitté (à distance) les élèves, mes collègues (enseignantes, ATSEM et AVS) et l'équipe du CLAE ce mardi 31 mars dans un contexte inédit et particulier. Je garderai des souvenirs forts des moments partagés avec eux mais aussi avec les parents d'élèves et l'équipe municipale.

Toutes ces années à l'école m'ont apportées beaucoup de joie. Je remercie Sylvie Roux, enseignante de CP-CE2 qui a accepté d'assurer la direction de l'école jusqu'à la fin de cette année scolaire. Je souhaite à tous une bonne continuation et beaucoup de réussite dans tous les projets entrepris. »

Céline Clergue

JEUNESSE

ESPACE JEUNESSE LANCE LE FAMILYBUS

FAMILYBUS
Vient dans votre quartier



PRÊT DE LIVRES
PRÊT DE JEUX DE SOCIÉTÉS
PRÊT DE JEU EXTÉRIEURS

**GARDONS LE LIEN
EN TOUTE SÉCURITÉ**



Lundi 20 avril, l'association Espace Jeunesse a lancé le Familybus !

Il s'agit du minibus 9 places du centre de loisirs, avec à son bord Leila et Katia, masquées et gantées qui vous proposent :

- jeux extérieurs
- jeux de société
- livres pour enfants
- livres d'idées d'activités pour parents

Par ailleurs, sont offerts :

- un livre "J'aime lire" à chaque famille dans laquelle il y a des enfants en âge de lire
- un kit "je fabrique mon masque" avec une alèse pour animaux (pouvant faire 4 masques), des élastiques et un tuto
- une enveloppe timbrée à l'adresse de la maison de retraite dans laquelle l'association se rend d'habitude les mercredis et vacances pour permettre aux enfants de faire également un geste de citoyenneté en leur envoyant un

dessin, un mot, une histoire...

Les quartiers visités sont :

>> Les lundis à partir de 14h30 :

rue de Birade, rue du Pastel, rue de la Chènerie, impasse Luther King, rue de Gandhi, rue Louise Michel, impasse Lucie Aubrac, placette Jean Monnet, avenue St Exupéry, rue Clos des Lauriers

>> Les mercredis à partir de 14h30 :

rue Francis Carco, rue Paul Claudel, rue Jean Cocteau, rue Marcel Pagnol, chemin de la Gardie (du complexe au rond point du Quartz), Résidence du Clos de la Gardie, rue de Pendariès (jusqu'au chemin de La Lande qui va vers Intermarché), en passant par l'impasse de Gouderle, la rue Champfleury, la rue des Lilas, la rue des Hortensias et la rue des Camélias

>> Les vendredis à partir de 14h30 :

avenue des Marranes, chemin des Poutils, rue des Taillades, rue de Séoux, rue Bois du Garric

Comme il n'est pas question de créer un regroupement, merci d'attendre votre tour si vous voyez qu'il y a déjà une personne.

Si votre rue n'est pas citée (et que vous habitez le Séquestre), vous pouvez

envoyer un petit message à Espace Jeunesse qui vous indiquera un jour de passage :

centre.espacejeunesse@gmail.com

Vous voulez que le Familybus s'arrête ? Il vous suffit d'accrocher quelque chose de couleur (une écharpe par ex.) à votre boîte aux lettres ou à votre portail... pour que l'association puisse le voir (vous pouvez aussi les informer par mail).



INSCRIPTIONS SCOLAIRES ANNEE SCOLAIRE 2020-2021



remplir **le dossier d'inscription qu'ils pourront trouver sur le site web** : www.lesequestre.fr > mon quotidien > enfance > école > inscription scolaire et autres informations

Cette inscription concerne les enfants rentrant en maternelle ou commençant leur scolarité au Séquestre (suite à un déménagement par exemple) ; les enfants déjà scolarisés à l'école du Séquestre sont réinscrits d'office.

Pour pouvoir s'inscrire :

- Le tuteur légal de l'enfant doit résider sur la commune du Séquestre : propriétaire, locataire ou hébergé avec preuve (attestation CAF)
- L'enfant doit avoir 3 ans minimum dans

l'année civile donc être né avant le 31 décembre 2017 (pour ceux nés en début d'année 2018 : accueil possible en janvier 2021 après avis de la Directrice de l'école).

Le dossier est à compléter et à ramener en mairie à la fin du confinement. Il sera probablement préférable de prendre rendez-vous pour le dépôt.

En attendant, nous vous remercions de nous informer par mail des noms et dates de naissance des enfants que vous souhaitez inscrire afin que nous ayons une idée des effectifs scolaires pour la rentrée de septembre 2020.

Les parents qui souhaitent inscrire leurs enfants à l'école à la rentrée de septembre 2020 peuvent dès à présent

MASQUES MAISON



L'AFNOR (Association Française de NORmalisation) met à disposition gratuitement un référentiel pour faciliter et accélérer la fabrication en série ou artisanale d'un nouveau modèle de

masque, dit « masque barrière ».

Celui-ci n'est pas un masque médical mais il vise à protéger la population saine, en complément des indispensables gestes barrières face au Coronavirus.

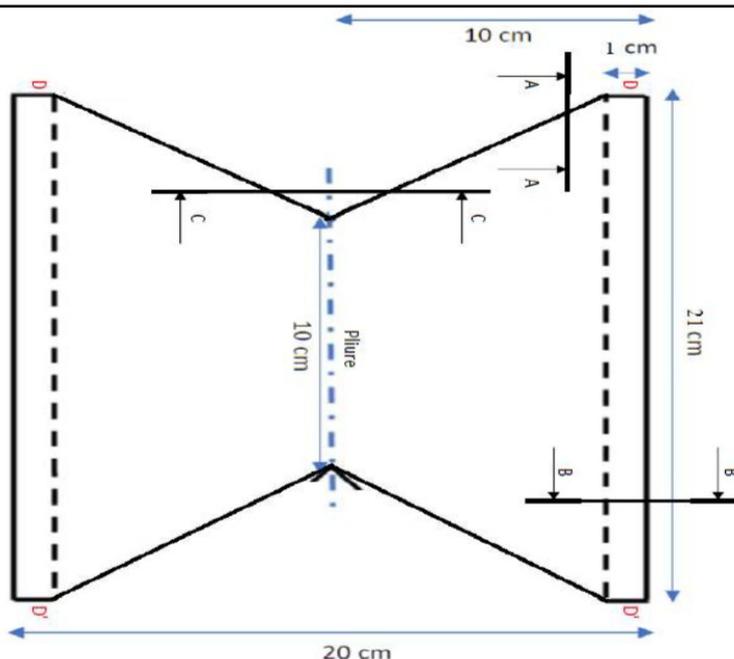
Le dossier et les patrons (repris ci-dessous mais sans être

à l'échelle) sont disponibles sur le site de l'AFNOR : www.afnor.org > actualités > coronavirus : telechargez-le-modele-de-masque-barriere

Certaines couturières ont vulgarisé le document pour faciliter la réalisation des masques. Vous trouverez facilement sur internet des "tutos" pour vous aider.

La Mairie a commandé un grand nombre de masques (certains à usages uniques et d'autres lavables). Ces masques seront destinés aux agents municipaux, mais également aux habitants qui n'auraient pu s'en fabriquer ou s'en procurer par leurs propres moyens. Toutefois, la date de livraison reste encore incertaine.

Patron de masque barrière de type bec de canard



Patron de masque barrière à plis



ATTESTATION DE SORTIE

ATTESTATION DE DÉPLACEMENT DÉROGATOIRE

En application de l'article 3 du décret du 23 mars 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire

Je soussigné(e),

Mme/M. :

Né(e) le :

À :

Demeurant :

certifie que mon déplacement est lié au motif suivant (cocher la case) autorisé par l'article 3 du décret du 23 mars 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire¹ :

- Déplacements entre le domicile et le lieu d'exercice de l'activité professionnelle, lorsqu'ils sont indispensables à l'exercice d'activités ne pouvant être organisées sous forme de télétravail ou déplacements professionnels ne pouvant être différés².
- Déplacements pour effectuer des achats de fournitures nécessaires à l'activité professionnelle et des achats de première nécessité³ dans des établissements dont les activités demeurent autorisées (liste sur gouvernement.fr).
- Consultations et soins ne pouvant être assurés à distance et ne pouvant être différés ; consultations et soins des patients atteints d'une affection de longue durée.
- Déplacements pour motif familial impérieux, pour l'assistance aux personnes vulnérables ou la garde d'enfants.
- Déplacements brefs, dans la limite d'une heure quotidienne et dans un rayon maximal d'un kilomètre autour du domicile, liés soit à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective et de toute proximité avec d'autres personnes, soit à la promenade avec les seules personnes regroupées dans un même domicile, soit aux besoins des animaux de compagnie.
- Convocation judiciaire ou administrative.
- Participation à des missions d'intérêt général sur demande de l'autorité administrative.

Fait à :

Le :

à

h

(Date et heure de début de sortie à mentionner obligatoirement)

Signature :

¹ Les personnes souhaitant bénéficier de l'une de ces exceptions doivent se munir s'il y a lieu, lors de leurs déplacements hors de leur domicile, d'un document leur permettant de justifier que le déplacement considéré entre dans le champ de l'une de ces exceptions.

² A utiliser par les travailleurs non-salariés, lorsqu'ils ne peuvent disposer d'un justificatif de déplacement établi par leur employeur.

³ Y compris les acquisitions à titre gratuit (distribution de denrées alimentaires...) et les déplacements liés à la perception de prestations sociales et au retrait d'espèces.

NUMEROS UTILES

Dépannage

- VEOLIA (24h/24-7jours/7) fuites, casses, coupures : 05 61 80 09 02
- ENGIE (ancien ERDF) (24h/24 et 7jours/7) : 09 72 67 50 81
- GRDF (24h/24 et 7jours/7) odeur de gaz, coupure de gaz : 0 800 47 33 33
- ASSAINISSEMENT : 05.63.38.63.83 / 06.30.61.38.39

Urgences

- SAMU 15 / Pompiers 18
- Gendarmerie 17 / Sans Abri 115
- Enfance maltraitée 0 800 81 00 81 ou appelez le 119
- Alma 81 « Vieillesse maltraitée » 05 63 43 69 92
- Violences conjugales et familiales : 3919 (écoute) et en cas d'urgence, appelez le 17 !
- > Plateforme de signalement des violences en ligne : www.service-public.fr/cmi (accessible 24h/7j.)
- SOS Amitié 05 63 54 20 20 06 01 73 43 64
- Accompagnement psychologique national mis en place lors du confinement (24H/24 et 7j/7) : 0 800 130 000

Conseil Départemental

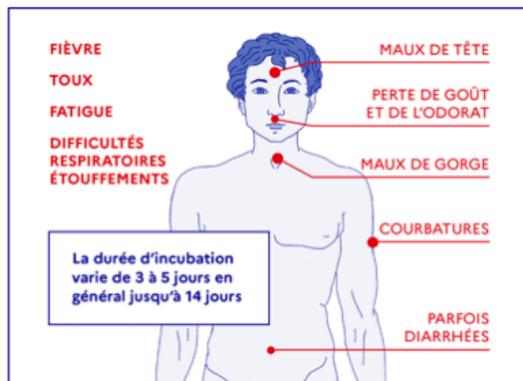
- Pour les assistants maternels, parents ou gestionnaires d'un établissement d'accueil du jeune enfant : 0 800 81 00 81 (de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30)
- Pour les personnes âgées et en situation de handicap : permanence téléphonique de la Maison départementale de l'autonomie au 05 81 27 70 07 (de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30)

Difficultés financières...

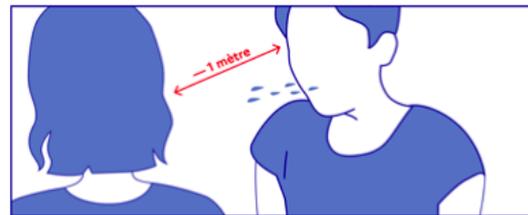
- Centre Communal d'Action Sociale du Séquestre 05 63 54 40 13

LES INFORMATIONS ESSENTIELLES

Quels sont les signes ?



Comment se transmet-il ?



- 1 Face à face pendant au moins 15 minutes
- 2 Par la projection de gouttelettes

POURQUOI LIMITER LES SORTIES ?

Quand on a une maladie contagieuse, on peut facilement disséminer nos microbes (virus et bactéries) :



En touchant directement une autre personne



En contaminant des objets ou des surfaces



En éternuant ou en toussant



LES RÉFLEXES À ADOPTER

Les gestes barrières à adopter



Lavez-vous très **régulièrement** les mains



Utilisez un mouchoir à usage **unique** et jetez-le

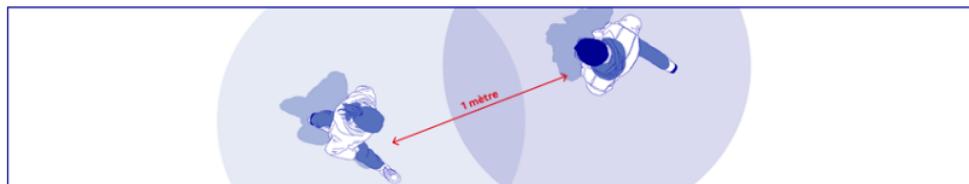


Toussez ou éternuez dans **votre coude** ou dans un **mouchoir**



Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades

La distance sociale préconisée



Pour tenir la maladie à distance, **restez à plus d'un mètre de distance** les uns des autres

Directeur de publication : Gérard POUJADE - Contributions : Aurelle JEGO, Agnès BRU, Jean-Pierre DEMNI, Communauté d'Agglomération de l'Albigeois, Céline CLERGUE, Espace Jeunesse - Crédits Photos : Mairie du Séquestre, Gérard POUJADE, Agnès BRU, Jean-Pierre DEMNI, Communauté d'Agglomération de l'Albigeois, Espace Jeunesse - Impression réalisée par nos soins sur papier recyclé