



# CORONAVIRUS

## COVID - 19

# GUIDE DES BONNES PRATIQUES

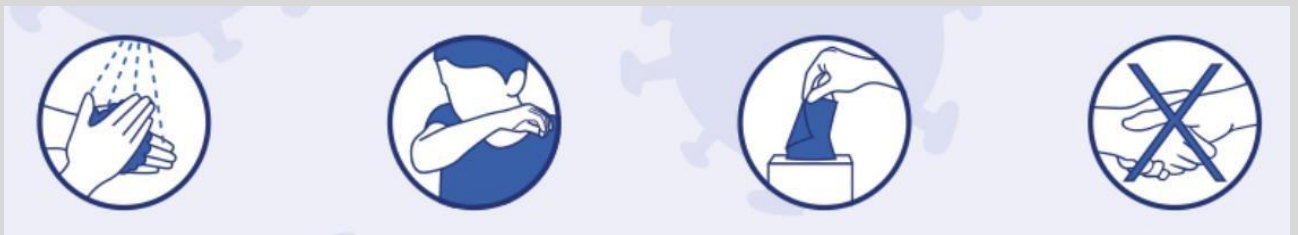
Pour se protéger et  
Protéger les autres

LES GESTES « BARRIÈRE »	3
SYMPTÔMES DU CORONAVIRUS	4
RÉDUIRE LES RISQUES CHEZ SOI	5
LES BONS GESTES DE SÉCURITÉ INFORMATIQUE À ADOPTER	6
SI VOUS RENCONTREZ DES DIFFICULTÉS	7
LA SA D'HLM DU COTENTIN SE MOBILISE ET VOUS RAPPELLE LES DISPOSITIFS CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES ET AUX ENFANTS	8



## LES GESTES « BARRIÈRE »

- Restez à **distance** de toute personne, **minimum 1 mètre** (attention, lorsque vous croisez d'autres personnes).

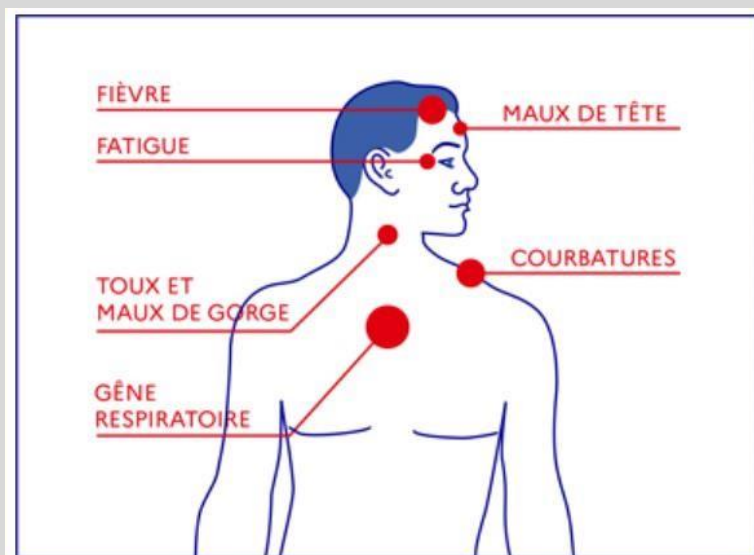


- **Lavez-vous les mains** très régulièrement, toutes les heures, avec de l'eau et du savon pendant 60 secondes minimum, temps de séchage compris.  
*Si vous n'avez pas de lavabo à proximité, utilisez une solution hydroalcoolique. Sinon, emportez avec vous du savon liquide, de l'eau et des essuie-mains jetables.*
- **Toussez ou éternuez dans le coude** ou dans un mouchoir jetable.
- Utilisez des **mouchoirs à usage unique** et jetez-les à la poubelle immédiatement après utilisation.
- Saluez-vous **sans vous serrer la main** et **arrêtez les embrassades**.

**Ces gestes simples et efficaces sont la garantie la plus certaine pour se protéger du virus.**

# SYMPTOMES DU CORONAVIRUS

Si vous avez des symptômes qui vous font penser au COVID-19 : fièvre, gêne respiratoire, toux et maux de gorge, fatigue, maux de tête, courbatures.



- Si vous êtes encore à la maison, **restez chez vous**.
- Si vous êtes au travail, **prévenez** votre manager et le service Ressources Humaines.
- **Rentrez chez vous** et **évitez les contacts**.
- **Appelez votre médecin traitant** avant de vous rendre à son cabinet ou appelez le numéro de permanence de soins de votre région. Vous pouvez également bénéficier d'une téléconsultation.

**N° dédié au CORONAVIRUS 0 800 130 000**

- **Si les symptômes s'aggravent** avec des difficultés respiratoires et signes d'étouffement, appelez le SAMU - Centre 15 (ou 112).



## RÉDUIRE LES RISQUES CHEZ SOI

- **Respectez strictement le confinement** et ne sortez que pour les situations autorisées  
*Attestation dérogatoire à renseigner*
- **Appliquer les mesures barrières et la distanciation sociale**
- **Faites régulièrement le ménage** chez vous, en portant une attention particulière aux poignées de portes, aux téléphones, aux ordinateurs, aux plans de travail, aux toilettes et aux lavabos.
- **Aérez régulièrement** votre lieu de vie au moins 10 minutes par jour
- Maintenez la température de votre logement à **19°C**, en particulier dans les chambres
- **Prenez votre température** 1 fois par jour
- **Ne partagez pas** vos verres et vos couverts et **ne mélangez pas** vos brosses à dent.

**Vous avez des questions sur le coronavirus ?**



**GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS**



**0 800 130 000**  
(appel gratuit)



# LES BONS GESTES DE SÉCURITÉ INFORMATIQUE À ADOPTER

- **Comment détecter une communication frauduleuse (email, SMS, messagerie instantanée, réseau social...) ?**

Ces détails doivent vous alerter :

- l'expéditeur est suspect ;
- le nom affiché ne correspond pas à l'adresse e-mail ;
- le sujet est inhabituel ;
- la pièce-jointe est suspecte ou inattendue ;
- le message n'est pas personnalisé, ou grossièrement ;
- des erreurs de syntaxe ou d'orthographe sont présentes ;
- l'interlocuteur demande des informations personnelles et/ou sensibles ;
- le message a un caractère urgent ou promet un gain ;
- l'URL affichée paraît suspecte (pour le savoir, il faut simplement passer votre souris dessus) ;
- l'esthétique est douteuse.

- **COVID-19 : que faire face à un e-mail suspect ?**

Assurez-vous tout d'abord de connaître le canal habituel de transmission de l'information (adresse e-mail dédiée, personne identifiée en charge du sujet, etc.).

**Vérifiez l'authenticité des messages reçus**, quel que soit le vecteur : mail, sms, messagerie instantanée, réseaux sociaux, etc. Les éléments à vérifier sont notamment : l'expéditeur, le contenu du message (fautes d'orthographe ou traduction grossière), le caractère d'urgence, la notion de demande inhabituelle... (cf. question précédente).

En cas de doute, la conduite à tenir est la suivante :

- ne pas cliquer sur les liens ;
- ne pas ouvrir ou télécharger le contenu en pièce jointe ;
- vérifier les informations sur les sites officiels.

# SI VOUS RENCONTREZ DES DIFFICULTÉS

**Si vous rencontrez des difficultés pour payer  
votre loyer ou vous ignorez comment le régler à  
cause du confinement  
N'ATTENDEZ-PAS !**

En cette période de confinement, l'accompagnement social reste au cœur des préoccupations de la SA d'HLM du Cotentin.

Notre société reste mobilisée pour vous écouter et vous soutenir. C'est pourquoi nous invitons les personnes concernées à se rapprocher au plus vite de nos équipes afin de bénéficier d'un accompagnement individuel. Selon la nature des difficultés qui seront évoquées, nous serons en mesure d'envisager ensemble différentes solutions.

Du fait du confinement, nos bureaux sont actuellement fermés au public, mais nous restons à votre disposition par mail ou par téléphone (de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30) :

- **M. Philippe FOSSE :**  
[p.fosse@hlm-du-cotentin.com](mailto:p.fosse@hlm-du-cotentin.com) ou au 02-33-87-21-56
- **Mme Anita LEVAVASSEUR :**  
[a.levavasseur@hlm-du-cotentin.com](mailto:a.levavasseur@hlm-du-cotentin.com) ou au 02-33-87-21-47
- **M. Didier BLANCHET :**  
[d.blanchet@hlm-du-cotentin.com](mailto:d.blanchet@hlm-du-cotentin.com) ou au 02-33-87-21-57

# La SA d'HLM du Cotentin se mobilise et vous rappelle les dispositifs contre les violences faites aux femmes et aux enfants

Reconnaître la violence conjugale,  
c'est pouvoir s'en libérer.  
Appelez-nous maintenant.

**Solidarité  
femmes**  
Fédération Nationale

**3919**  
appel anonyme et gratuit

Le 3919 Violence Femmes Info constitue le numéro national de référence pour les femmes victimes de violences. Il propose une écoute, il informe et il oriente vers des dispositifs d'accompagnement et de prise en charge.

Enfants en danger ?  
Parents en difficulté ?  
Le mieux, c'est d'en parler !



ALLÔ ENFANCE EN DANGER

[www.allo119.gouv.fr](http://www.allo119.gouv.fr)

Ministère de la Santé et des Solidarités  
Ministère de l'Éducation Nationale

Le 119 est le Service National d'Accueil Téléphonique pour l'Enfance en Danger (SNATED). Si vous pensez qu'un enfant est en danger ou risque de l'être, vous devez agir. Un enfant semble en danger, maltraité ? Le mieux c'est d'en parler.