

Neuchâtel, le 15 juin 2020

Reprise de la vie sociale de la population à risque « Gardons la distance physique, mais restons proches »

Depuis début mai, le Conseil fédéral a proposé des étapes progressives de reprise des activités et de la vie sociale de la population, y compris des personnes à risque et/ou de plus de 65 ans. Ce qui permettra un retour à une certaine normalité. Afin de répondre à un bon nombre de questions que la population à risque se pose sur la manière d'entreprendre cette reprise, le service de la santé publique émet quelques recommandations et orientations qui se basent sur les questions les plus fréquentes.

Quelles recommandations pour se protéger au mieux ?

Afin de limiter la propagation du virus, il reste conseillé de limiter ses contacts, tout en maintenant le lien. Cela permet également le traçage des contacts, indispensable pour garder le contrôle sur l'épidémie.

- De façon générale, le mieux est encore actuellement de limiter ses contacts et de garder ses distances en évitant les sorties non essentielles pour le bien-être physique ou psychique et les contacts physiques rapprochés.
- Éviter les endroits très fréquentés (gare, transports publics, etc.) et les heures de pointe.
- Dès la présence de symptômes liés au coronavirus, se faire tester immédiatement et rester à la maison.
- L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) encourage la population à fournir ses coordonnées de traçage, lorsque cela est possible.

Reprendre des sorties pour le maintien de son bien-être reste indispensable. Les promenades à proximité de chez soi, dans des endroits peu fréquentés mais où la sécurité est néanmoins assurée ne posent pas de souci. Rencontrer des proches en petit comité et en respectant les distances sociales ainsi que de brèves rencontres et embrassades avec ses petits-enfants ne sont plus déconseillés.

Lors de vos déplacements et contacts, continuer de respecter autant que possible les consignes de l'OFSP ([l'Office fédéral de la santé publique OFSP](#)) pour les règles d'hygiène et de conduite.

Garder le lien social et familial

Est-ce que je peux rencontrer mes proches (amis, voisins, famille)?

Est-ce que je peux recevoir de la visite chez moi ?

Est-ce que je peux organiser ou participer à une fête de famille ?

Oui, en appliquant les recommandations de précaution habituelles. L'OFSP en appelle à la responsabilité individuelle et encourage la population à limiter ses contacts. Cela contribue à réduire la circulation du virus et rend le traçage des contaminations plus facile.

Puis-je voir ou garder mes petits-enfants ?

L'OFSP rappelle que les personnes de plus de 65 ans appartiennent aux groupes vulnérables et devraient donc bien se protéger. Pour les visites, vous pouvez rendre visite aux petits-enfants ou ils peuvent vous rendre visite. Vous pouvez également entreprendre une activité

**DÉPARTEMENT DES FINANCES
ET DE LA SANTÉ**

SERVICE DE LA SANTÉ PUBLIQUE

avec eux, idéalement en plein air, en appliquant les recommandations de précaution habituelles.

En ce qui concerne la garde des petits-enfants, l'OFSP précise que la décision revient aux grands-parents. Dans tous les cas, les recommandations de précaution habituelles devront être appliquées. En aucun cas, la garde des petits-enfants est conseillée si ces derniers ou les grands-parents présentent des symptômes liés à une maladie.

Est-ce que je peux me rendre au domicile de mes parents âgés si ces derniers ont besoin d'aide ?

Dans la mesure du possible, l'OFSP recommande de limiter ces visites au strict nécessaire. Cela dit, elles sont possibles, en appliquant les recommandations de précaution habituelles, lorsqu'une option d'aide externe n'est pas envisageable.

Est-ce que je peux rendre visite à mon proche qui réside en établissement médico-social (EMS) pour personnes âgées ?

Oui, en principe, la majorité des EMS du canton autorisent à nouveau les visites des familles et des proches, selon des modalités définies et en appliquant les recommandations de précaution toujours en vigueur. Informez-vous directement auprès de l'institution qui vous concerne sur ces modalités des visites.

Est-ce que mon proche qui réside en EMS peut bénéficier des prestations externes (coiffure, pédicure, aumônerie, etc.) ainsi que des sorties hors du périmètre de l'EMS ?

Oui, en principe, la majorité des EMS du canton offrent à nouveau ces prestations externes, en appliquant les recommandations de précaution toujours en vigueur. En ce qui concerne les sorties des résident-e-s hors du périmètre institutionnel, elles sont à nouveau autorisées et seront accompagnées par du personnel des EMS uniquement.

Informez-vous directement auprès de l'institution qui vous concerne sur les modalités relatives aux prestations externes et aux sorties hors du périmètre de l'EMS.

Est-ce que je peux rendre visite à mon proche qui se trouve à l'hôpital (par exemple, CNP, hôpitaux publics et privés) ?

Selon les recommandations de l'OFSP, en principe, les visites à l'hôpital sont à nouveau permises, à condition que les établissements aient décidé d'autoriser les visites.

Informez-vous directement auprès des établissements sur les précautions particulières, les règles de conduite et les heures de visite.

Reprendre les activités du quotidien et de loisirs**Est-ce que je peux aller me promener (y compris avec mon chien) ?****Est-ce que je peux aller chez le coiffeur ou bénéficier de soins esthétiques ?****Est-ce que je peux aller à la déchetterie, sortir les poubelles, faire du jardinage et les autres activités de la vie quotidienne ?****Est-ce que je peux aller faire du sport à l'extérieur (course à pied, marche rapide, etc.) ?****Est-ce que je peux accueillir la personne qui m'aide au ménage ?**

Oui, en respectant les recommandations de précaution habituelles.

Est-ce que je peux aller chez le médecin ou chez un professionnel de la santé ?

Oui, en respectant les recommandations de précaution habituelles. Lorsqu'une distance physique de 2 mètres entre les individus n'est pas possible, il est important de porter un

**DÉPARTEMENT DES FINANCES
ET DE LA SANTÉ**

SERVICE DE LA SANTÉ PUBLIQUE

masque notamment dans les cabinets. De plus, il est conseillé de porter sur soi une solution hydro-alcoolique pendant les déplacements pour une utilisation régulière.

Est-ce que je peux aller faire des courses ou à la pharmacie ?

Oui, en respectant les recommandations de précaution habituelles. Lorsqu'une distance physique de 2 mètres entre les individus n'est pas possible, il est important de porter un masque. De plus, il est conseillé de porter sur soi une solution hydro-alcoolique pendant les déplacements pour une utilisation régulière.

Est-ce que je peux prendre les transports publics ?

Oui, en respectant les recommandations de précaution habituelles. Lorsqu'une distance physique de 2 mètres entre les individus n'est pas possible, il est important de porter un masque. De plus, il est conseillé de porter sur soi une solution hydro-alcoolique pendant les déplacements pour une utilisation régulière. Ne pas hésiter cependant à privilégier d'autres moyens de transports lorsque c'est possible, comme notamment la voiture, le vélo ou la marche.

Puis-je reprendre mon activité de bénévole pour les transports à but médical ?

Oui, en respectant les recommandations de précaution habituelles. En co-voiturage, il est important de porter un masque si la distance physique de 2 mètres ne peut pas être respectée, notamment lors d'une prise en charge d'un passager à l'avant ou plus de 2 passagers dans le véhicule.

Puis-je reprendre mon activité en tant que bénévole pour l'accompagnement ou l'aide à domicile ?

Oui, en respectant les recommandations de précaution habituelles. Néanmoins, le risque devra être évalué par le bénévole et le bénéficiaire, en fonction de l'état de santé de ce dernier qui peut être très vulnérable et à risque. Si tel est le cas, éviter autant que possible de vous rendre au domicile du bénéficiaire en question.

Puis-je reprendre mon activité en tant que bénévole pour les services à la personne (par exemple livraison des courses, etc.) ?

Oui, en respectant les recommandations de précaution habituelles.

Est-ce que je peux prendre quelqu'un dans ma voiture ?

Oui, en respectant les recommandations de précaution habituelles. En co-voiturage, il est important de porter un masque si la distance physique de 2 mètres ne peut pas être respectée, notamment lors d'une prise en charge d'un passager à l'avant ou plus de 2 passagers dans le véhicule.

Comment puis-je faire mes paiements ou retirer de l'argent en toute sécurité ?

Vous pouvez réaliser vos paiements ou retirer de l'argent auprès du guichet ou du bancomat en respectant les recommandations de précaution. Lorsqu'une distance physique de 2 mètres entre les individus n'est pas possible, il est important de porter un masque. De plus, il est conseillé de porter sur soi une solution hydro-alcoolique pendant les déplacements pour une utilisation régulière.