



**ORSPERE SAMDARRA**

Observatoire Santé mentale, Vulnérabilités et Sociétés

**RESSOURCES  
MULTILINGUES  
COVID-19**

---

# **TABLE DES MATIÈRES**

●	<b>TOUT SAVOIR SUR LE CORONAVIRUS.....</b>	<b>3</b>
	Le coronavirus, c'est quoi ?.....	3
	Comment je me protège et je protège les autres ? .....	8
	Que faire si je pense être malade ou si je suis malade ? .....	14
	Je souhaite avoir des informations en temps réel.....	22
●	<b>LA SITUATION EN FRANCE .....</b>	<b>23</b>
	Avoir des informations sur la situation .....	23
	Le déconfinement .....	24
	Face aux violences conjugales .....	25
●	<b>GÉRER LE STRESS ET PRENDRE SOIN DE LA SANTÉ MENTALE .....</b>	<b>26</b>
	Quelques conseils pour gérer le stress .....	26
	Je souhaite un soutien psychologique .....	33
	En région Auvergne-Rhône-Alpes .....	34
●	<b>ACCOMPAGNER LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS ?.....</b>	<b>37</b>
	Des conseils pour les parents.....	37
	Des ressources pour parler du coronavirus avec les enfants et adolescents .....	39
	Des ressources pour parler du déconfinement avec les enfants.....	45

# TOUT SAVOIR SUR LE CORONAVIRUS


## Le coronavirus, c'est quoi ?


Affiches « Le coronavirus : c'est quoi ? Comment cela s'attrape ? », réalisées par Santé publique France :


**RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**  
Santé publique France


Coronavirus - Pour comprendre - 1


### Le coronavirus c'est quoi ?

 Le coronavirus est un virus. Il donne une nouvelle maladie qu'on appelle le Covid-19.

 Cette maladie donne surtout : toux, fièvre, difficultés à respirer.


 Le plus souvent, cette maladie n'est pas grave et on guérit très facilement.


 Mais parfois elle peut être grave. Surtout pour les personnes âgées de plus de 70 ans et les personnes fragiles qui ont déjà une autre maladie. Par exemple : diabète, problèmes respiratoires, maladie des reins, cancer, VIH, etc.


 Pour l'instant il n'existe pas de traitement ni de vaccin pour le Covid-19.

Coronavirus - Pour comprendre - 1



### Comment s'attrape le coronavirus ?

 Ce virus se trouve dans les postillons, la salive, sur les mains et les objets touchés par une personne qui a le coronavirus.

 On peut l'attraper très facilement quand on est près d'une personne infectée qui parle ou qui tousse, ou quand on touche des objets où il y a des postillons.

 **Attention :** on peut avoir le coronavirus sans avoir de signe de maladie. Mais on peut quand même transmettre le virus. C'est pour ça qu'il faut rester loin des autres personnes, même si on se sent en forme.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

 [gouvernement.fr/info-coronavirus](http://gouvernement.fr/info-coronavirus)  0 800 130 000 (appel gratuits)

ou contactez un professionnel de santé ou une association

- [Français](#)
- [Albanais / shqiptar](#)
- [Allemand / Deutsch](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Bengali / বাংলা](#)
- [Chinois \(mandarin\) / 官话](#)
- [Espagnol / Espanol](#)
- [Italien / Italiano](#)
- [Kurde / Kurdî kurmandji / کورمانجی](#)
- [Pashto / پښتو](#)
- [Portugais / Português](#)
- [Roumain / Românesc](#)
- [Russe / русский /](#)
- [Serbe / Српски](#)
- [Tamoul / தமிழ்](#)
- [Tigrinya / ትግርኛ](#)

Affiches « Coronavirus, ce qu'il faut savoir », réalisées par Traducmed :



- [Albanais / shqiptar](#)
- [Allemand / Deutsch](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Arabe / العربية \(Soudan\)](#)
- [Arménien / Հայերեն](#)
- [Bambara / bamanankan](#)
- [Bulgare / български](#)
- [Catalan / català](#)
- [Cingalais / සිංහල](#)
- [Comorien / Shimaswi](#)
- [Créole Guyanais / kriyòl gwiyanen](#)
- [Créole haïtien / Ayisyen](#)
- [Créole Réunionnais](#)
- [Croate / hrvatski](#)
- [Danois / dansk](#)
- [Dari / دری - Persan / فارسی](#)
- [Géorgien / ქართული](#)
- [Grec / ελληνικά](#)
- [Espagnol / Espanol](#)
- [Hongrois / magyar](#)
- [Italien / italiano](#)
- [Japonais / 日本人](#)
- [Kurde / Kurdî](#)
- [Malgache / Malagasy](#)
- [Mongol / Монгол](#)
- [Néerlandais / Nederlands](#)
- [Népalais / नेपाली](#)
- [Ourdou / اردو](#)
- [Peul / Pulaar](#)
- [Polonais / Polski](#)
- [Portugais / Português \(Bresil\)](#)
- [Portugais / Português \(Portugal\)](#)
- [Roumain / Românesc](#)
- [Russe / русский](#)
- [Somali / Soomaali](#)
- [Suédois / Svenska](#)
- [Tchèque / český](#)
- [Thaï / ไทย](#)
- [Turc / Türk](#)
- [Vietnamien / Tiếng việt](#)

## Admin 4 all a partagé des flyers d'informations pour les personnes migrantes, réalisés par l'OIM Italie :





**FRENCH**

**QUEST-CE QU'UN CORONAVIRUS?**  
Les coronavirus sont une grande famille de virus connus pour provoquer des maladies tant chez les animaux que chez les hommes; chez ces derniers, les coronavirus provoquent des infections respiratoires allant du simple rhume à des maladies plus graves.

**QUEST-CE QUE COVID-19?**  
COVID-19 est la maladie infectieuse causée par le nouveau coronavirus ("COV" signifie couronne, "N" pour virus, "21" pour maladie et "19" l'année où elle est apparue). Ce nouveau virus et cette nouvelle maladie étaient inconnus avant son apparition à Wuhan, en Chine, en décembre 2019.

**QUELS SONT LES SYMPTÔMES D'UNE PERSONNE ATTEINTE DE COVID-19?**  
Les symptômes les plus courants sont la fièvre, la fatigue et la toux sèche. Dans les cas les plus graves, l'infection peut provoquer une pneumonie, un syndrome respiratoire aigu sévère et même la mort.

**EXISTE-T-IL UN TRAITEMENT OU UN VACCIN POUR LA COVID-19?**  
Il n'existe pas encore de vaccins ou de médicaments antiviraux spécifiques pour prévenir ou traiter COVID-19. Toutefois, les personnes concernées doivent recevoir une thérapie appropriée pour le traitement des symptômes, tandis que celles qui souffrent d'une maladie grave doivent être hospitalisées. La plupart des patients se rétablissent grâce à des soins de soutien. Des vaccins éventuels et certains traitements spécifiques sont à l'étude.

**QUI RISQUE DE DÉVELOPPER UNE MALADIE GRAVE?**  
Alors que l'impact de COVID-19 sur les personnes est encore à l'étude, ceux qui semblent développer une maladie grave plus fréquemment que d'autres sont: les personnes âgées et celles souffrant de maladies préexistantes, telles que l'hypertension, les maladies cardiaques, les maladies pulmonaires, le cancer ou le diabète.

  
OIM  
UN MIGRANT UN

**QUE PUIS-JE FAIRE POUR ME PROTÉGER ET EMPÊCHER LA PROPAGATION DE L'INFECTION?**

Vous pouvez réduire les risques d'être infecté ou de propager le COVID-19 en prenant quelques précautions simples:

- Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon ou avec des solutions à base d'alcool pour éliminer le virus de vos mains. 
- Tenez-vous à au moins un mètre des autres personnes. Le virus est contenu dans des gouttelettes de salive et peut être transmis par la respiration à distance rapprochée, en particulier lorsqu'elles toussent, éternuent ou ont de la fièvre. 
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche avec vos mains car vos mains, en touchant de nombreuses surfaces, peuvent collecter le virus et, une fois contaminées, peuvent transférer le virus à vos yeux, votre nez et votre bouche. De là, le virus se transférera dans votre corps et peut vous rendre malade. 
- Suivez une bonne hygiène respiratoire, c'est-à-dire couvrez votre bouche et votre nez avec des mouchoirs jetables ou, en leur absence, avec le pli du coude; les gouttelettes propagent le virus et, en suivant une bonne hygiène respiratoire, protégez les personnes à côté de vous contre les virus tels que le rhume, la grippe et le COVID-19. 
- Évitez les poignées de main et les câlins, pour les raisons déjà mentionnées. 
- Restez chez vous autant que possible, en suivant les règles indiquées par les autorités. Si vous avez de la fièvre, de la toux ou des difficultés à respirer, appelez votre médecin de famille qui pourra vous orienter vers le service de santé approprié. Ainsi, vous serez mieux protégé et vous contribuerez à limiter la propagation des virus et autres infections. 

All the measures included in the present leaflet follow what established by the world health organization (WHO)

OIM Coordination Office for the Mediterranean  
www.italy.oim.it

- [Français](#)
- [Albanais / shqiptar](#)
- [Amharique / አማርኛ](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Bambara / bamanankan](#)
- [Bengali / বাংলা](#)
- [Chinois / 中文](#)
- [Edo / Èdó](#)
- [Esan-ishan](#)
- [Espagnol / Espanol](#)
- [Géorgien/ქართული](#)
- [Haoussa / Hausa](#)
- [Hindi / हिन्दी](#)
- [Igbo / Ndi Igbo](#)
- [Italien / Italiano](#)
- [Kurde Sorani / Kurdî sorani](#)

- [Mandingue / mandingue-vaï](#)
- [Pashto / پښتو](#)
- [Peul / Puulaar](#)
- [Persan / فارسی](#)
- [Pidgin](#)
- [Pendjabi / ਪੰਜਾਬੀ](#)
- [Roumain / românesc](#)
- [Russe / русский](#)
- [Serbe cyrillique / Ћирилица српски](#)
- [Serbe latin / Latinica srpski](#)
- [Somali / Soomaali](#)
- [Soninké / Sooninkanxannen](#)
- [Tigrinya / ትግርኛ](#)
- [Ourdou / اردو](#)
- [Yoruba / yorùbá](#)
- [Wolof](#)

## Ressources vidéos :

- Arca di Noé, association italienne, a réalisé une **campagne de prévention vidéo** traduite en différentes langues :
  - Français
  - Arabe/العربية
  - Bambara / bamanankan
  - Bengali / বাংলা
  - Dari - دری/Persan - فارسی
  - Italien / italiano simplifié
  - Kurde / Kurdî
  - Mandingue / mandingue-vaï
  - Ourdou / اردو
  - Pashto / پښتو
  - Somali / Soomaali
  - Tigrinya / ትግርኛ / ትግርኛ
  - Wolof

Banlieues Santé propose des vidéos de prévention traduites en plusieurs langues et dialectes par leurs professionnels, également disponibles sur l'application « **En mode confinés** » :

- Allemand / Deutsch
- Anglais / English
- Arabe / العربية
- Arabe / العربية (Algérie)
- Arabe / العربية (Tunisie)
- Bulgare / български
- Cantonais / 粤语
- Chaoui
- Créole Réunionnais
- Dari / دری (Afghanistan)
- Espagnol / Espanol
- Ewé
- Langue des signes
- Lingala
- Mandarin / 官话
- Ourdou / اردو (Pakistan)
- Pashto / پښتو (Afghanistan)
- Peul / Puulaar
- Portugais / Português
- Roumain / Românesc
- Russe / русский
- Soninké / sooninkanxannen
- Turc / Türk

## Ressources audios :

Admin 4 all a réalisé des **capsules audios de sensibilisation** sur le coronavirus :

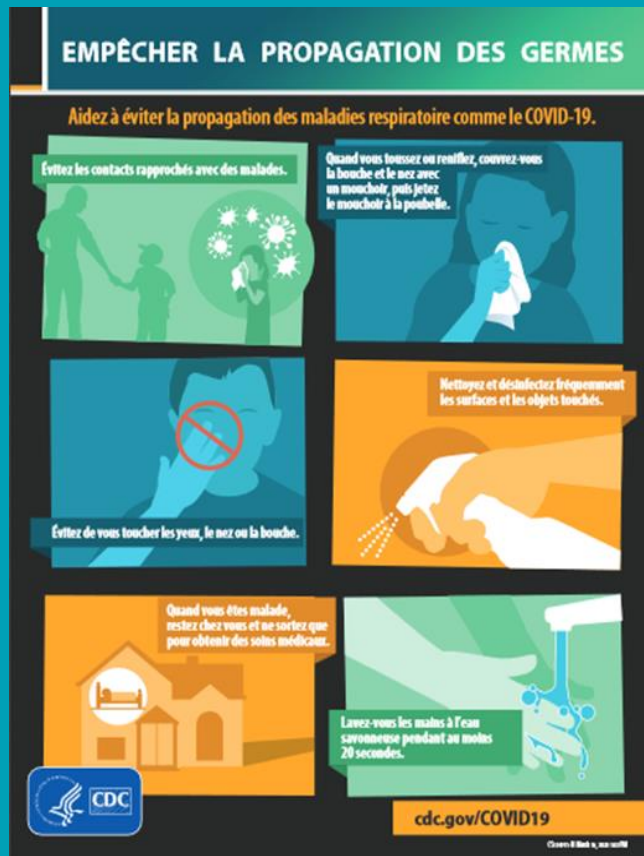
- [Français](#)
- [Chinois / 中文](#)
- [Espagnol / espanol](#)
- [Haoussa / Hausa](#)
- [Kurde / Kurdî](#)
- [Mandingue / mandingue-vaï](#)
- [Pidgin](#)
- [Russe / русский](#)
- [Soninké / Sooninkanxannen](#)
- [Tigrinya / ትግርኛ](#)
- [Ourdou / اردو](#)
- [Wolof](#)

L'Organisation mondiale de la santé a réalisé différents **matériels de sensibilisation** traduits en plusieurs langues :

- [Français](#)
- [Albanais / shqiptar](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Arménien / Հայերեն](#)
- [Allemand / Deutsch](#)
- [Anglais / English](#)
- [Bengali / বাংলা](#)
- [Bulgare / български](#)
- [Dari / دری](#)
- [Espagnol / Espanol](#)
- [Estonien / eesti keel](#)
- [Géorgien / ქართული](#)
- [Grec / ελληνικά](#)
- [Hongrois / magyar](#)
- [Italien / italiano](#)
- [Kirghize / кыргыз тили](#)
- [Macédonien / Македонски јазик](#)
- [Ourdou / اردو](#)
- [Ouzbek / o'zbek tili](#)
- [Pashto / پښتو](#)
- [Polonais / Polski](#)
- [Persan / فارسی](#)
- [Roumain / Românesc](#)
- [Russe / русский](#)
- [Serbe / Српски](#)
- [Slovaque / slovenský](#)
- [Slovène / Slovensko](#)
- [Tadjik / Тоҷикӣ](#)
- [Thaï / ไทย](#)
- [Turc / Türk](#)
- [Turkmène / Türkmençe](#)
- [Tchèque / český](#)
- [Ukrainien / Українська](#)

# Comment je me protège et je protège les autres ?

Affiches « Stopper la propagation des germes », réalisées par Centers for Disease control and prevention :



- [Français](#)
- [Amharique / አማርኛ](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Birman / ဗမာ](#)
- [Coréen / 한국인](#)
- [Créole](#)
- [Dari / دری](#)
- [Espagnol / espanol](#)
- [Chinois / 中文](#)
- [Népalais / नेपाली](#)
- [Pashto / پښتو](#)
- [Persan / فارسی](#)
- [Russe / русский](#)
- [Swahili / Kiswahili](#)
- [Somali / Soomaali](#)
- [Tigrinya / ትግርኛ](#)
- [Ukrainien / Українська](#)
- [Vietnamien / Tiếng việt](#)



Affiches « Alerte coronavirus : pour se protéger et protéger les autres », réalisées par [Santé publique France](#) :



- [Français](#)
- [Albanais / shqiptar](#)
- [Amharique / አማርኛ](#)
- [Allemand / Deutsch](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Bengali / বাংলা](#)
- [Bulgare / български](#)
- [Chinois / 中文](#)
- [Dari / دری](#)
- [Espagnol / español](#)
- [Géorgien / ქართული](#)
- [Italien / italiano](#)
- [Kurde / Kurdî sorani](#)
- [Kurde / Kurdî kurmandji / کورمانجی](#)
- [Ourdou / اردو](#)
- [Pashto / پښتو](#)
- [Portugais / Português](#)
- [Romani](#)
- [Roumain / Românesc](#)
- [Russe / русский](#)
- [Serbe / Српски](#)
- [Tigrinya / ትግርኛ](#)
- [Turc / Türk](#)

## Affiches « Alerte coronavirus : comment se laver les mains », réalisées par Santé publique France :

- Français



## Vidéos « comment se laver les mains », réalisées en Angleterre par National Health Services :

- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Bengali / বাংলা](#)
- [Kurde / Kurdî sorani](#)
- [Tchèque / český](#)
- [Polonais / Polski](#)
- [Roumain / Românesc](#)
- [Ourdou / اردو](#)
- [Pendjabi / ਪੰਜਾਬੀ](#)
- [Persan / فارسی](#)
- [Slovaque / slovenský](#)
- [Tigrinya / ትግርኛ](#)

Affiche réalisée par Santé BD sur le lavage des mains (facile à lire et à comprendre).

**SANTÉ BD** .org

## Je me lave les mains avec du savon

- 1 Je remonte mes manches.
- 2 J'ouvre le robinet.
- 3 Je mouille mes mains.
- 4 Je ferme le robinet.
- 5 Je mets du savon dans ma main.
- 6 Je frotte mes mains l'une contre l'autre.
- 7 Je frotte entre mes doigts.
- 8 Je frotte le dessus de ma main gauche.
- 9 Je frotte entre les doigts de ma main gauche.
- 10 Je frotte le dessus de ma main droite.
- 11 Je frotte entre les doigts de ma main droite.
- 12 Je serre et je desserre mes doigts.
- 13 J'attrape mon pouce gauche et je tourne.
- 14 J'attrape mon pouce droit et je tourne.
- 15 J'attrape mon poignet gauche et je tourne.
- 16 J'attrape mon poignet droit et je tourne.
- 17 J'ouvre le robinet.
- 18 Je rince mes mains.
- 19 J'essuie bien mes mains.
- 20 Je ferme le robinet avec l'essuie-mains.

Retrouvez tous les documents faciles à comprendre sur le coronavirus sur [www.santebd.org](http://www.santebd.org)

Où trouver SantéBD ?

Sur l'application SantéBD ou sur le site Internet [www.santebd.org](http://www.santebd.org)

SantéBD a le soutien de :

Fondation Handicap, Espérance, Cnsa, Santé publique France.

© Cécile Doré - contact@santebd.org

Affiches « Alerte coronavirus : porter un masque pour mieux nous protéger », réalisées par [Santé publique France](https://www.santepubliquefrance.fr) :

**RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

**Santé publique France**

**COVID-19**

**PORTER UN MASQUE,  
POUR MIEUX NOUS PROTÉGER**

Se laver les mains **avant** de mettre son masque et **après** l'avoir retiré

Mettre et enlever le masque en le prenant par les lanières

Couvrir le nez et la bouche

Une fois posé, ne plus le toucher

/ Après utilisation, le mettre dans un sac plastique et le jeter **ou** s'il est en tissu, le laver à 60° pendant 30 min

**Le masque est un moyen de protection complémentaire qui ne remplace pas les gestes barrières**

**GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS** **0 800 130 000**  
(appel gratuit)

W20115 COVID-2001 - 30 avril 2020

- [Français](#)

Flyer « Le masque en tissu : les bons gestes », réalisée par la [Fraps Ireps 18](#) à partir des recommandations de l'Afnor sur les bons gestes à adopter pour mettre un masque en tissu, l'enlever, le laver et le sécher. Fiche [en facile à lire et à comprendre](#).

Elaboré avec les recommandations de l'AFNOR

## LE MASQUE EN TISSU ... LES BONNES GESTES

### Mettre son masque



Ne PAS toucher une fois posé !!!  
Porter 4 heures maximum

Se laver les mains à l'eau et au savon

Prendre le masque par les élastiques

Passer les élastiques derrière les oreilles

Le masque doit couvrir le nez et le menton

Le masque est bien mis

### Enlever son masque



Enlever le masque avec les élastiques par l'arrière

Tenir les élastiques **SANS TOUCHER** le **TISSU**

Placer le masque dans le lave-linge

En attendant le lavage: dans un sac plastique ou dans une boîte (ensuite nettoyée à la javel)

Se laver les mains à l'eau et au savon

### NE PAS FAIRE



Ne Pas toucher ou déplacer le masque sur le front ou menton une fois posé

Pas d'alcool, javel ou adoucissant au lavage

Pas de micro-onde

Pas de congélateur

Pas de séchage à l'air libre

Elaboré avec les recommandations de l'AFNOR

## LE MASQUE EN TISSU ... LES BONNES GESTES

### Lavage

Lavable 5 à 20 fois maximum selon le tissu

Laver le masque dans le **lave linge** avec de la lessive, sans adoucissant ni javel

**30 minutes** minimum à une température de **60°C**



### Séchage

Sécher en 2 heures maximum

Les masques doivent être séchés complètement au sèche-linge ou sèche-cheveux



En cas de dommages du masque (déchirure, malformation, usure...) **IL DOIT ETRE JETE**

### CONTINUER LES GESTES BARRIERES



Se laver très régulièrement les mains

Tousser, éternuer dans son coude

Utiliser un mouchoir unique et le jeter

Garder une distance d'1 mètre

NE PAS serrer la main, NI se faire la bise

ireps [www.codes18.org](http://www.codes18.org)

FRAPS [www.frapscentre.org](http://www.frapscentre.org)

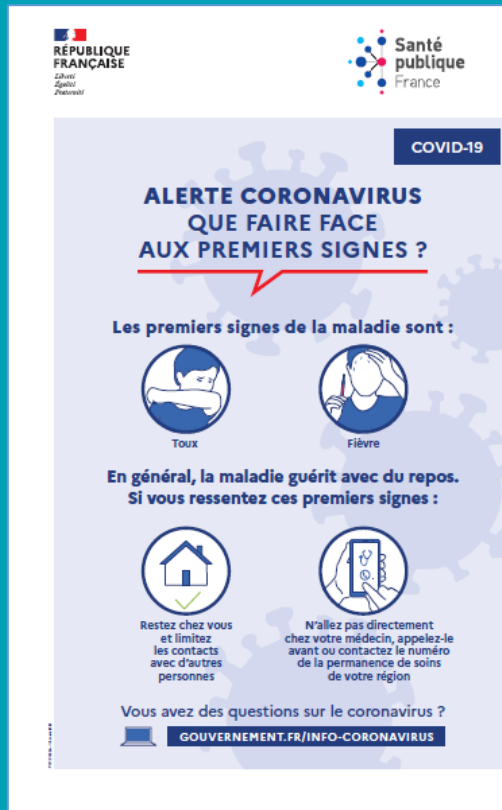
CPTS [www.cpts.fr](http://www.cpts.fr)

CPTS [www.cpts.fr](http://www.cpts.fr)

CPTS [www.cpts.fr](http://www.cpts.fr)

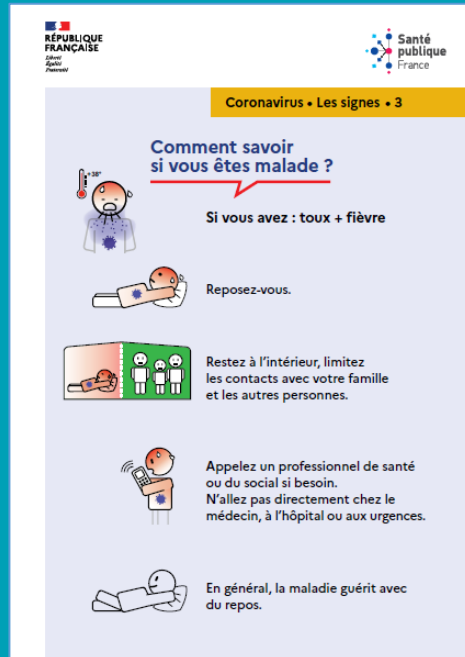
# Que faire si je pense être malade ou si je suis malade ?

Affiches « Alerte coronavirus : que faire face aux premiers signes ? », réalisées par [Santé publique France](#) :



- [Français](#)
- [Albanais / shqiptar](#)
- [Allemand / Deutsch](#)
- [Amharique / አማርኛ](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Bengali / বাংলা](#)
- [Bulgare / български](#)
- [Chinois / 中文](#)
- [Dari / دری](#)
- [Espagnol / español](#)
- [Géorgien / ქართული](#)
- [Italien / italiano](#)
- [Kurde / Kurdî kurmandji / کورمانجی](#)
- [Kurde / Kurdî sorani](#)
- [Ourdou / اردو](#)
- [Pashto / پښتو](#)
- [Portugais / Português](#)
- [Romani](#)
- [Roumain / Românesc](#)
- [Russe / русский](#)
- [Serbe / Српски](#)
- [Tamoul / தமிழ்](#)
- [Tigrinya / ትግርኛ](#)
- [Turc / Türk](#)

Affiches « Est-ce que je suis malade ? », réalisées par Santé publique France :



- [Français](#)
- [Albanais / shqiptar](#)
- [Allemand / Deutsch](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Bengali / বাংলা](#)
- [Chinois / 中文](#)
- [Espagnol / espanol](#)
- [Italien / italiano](#)
- [Kurde / Kurdî kurmandjî / کورمانجی](#)
- [Pashto / پښتو](#)
- [Portugais / Português](#)
- [Roumain / Românesc](#)
- [Russe / русский](#)
- [Serbe / Српски](#)
- [Tamoul / தமிழ்](#)
- [Tigrinya / ትግርኛ](#)

Affiches présentant les symptômes principaux, réalisées par Centers for Disease Control and prevention :

**SYMPTOMS OF CORONAVIRUS DISEASE 2019**

Symptoms of the virus: د وېروس نښې

Symptomes du virus: ভাইরাস লক্ষণ

أعراض الفيروس: علائم وېروس

FEVER: الحمى

COUGH: سعال

TOUX: سرفه كردن

SHORTNESS OF BREATH: ضيق في التنفس

ESSOUFFLEMENT: د ساه لنډی

توبه

تب

تبه

জ্বর

توخى

কাশی

نفس تنگی

শ্বাসকষ্ট

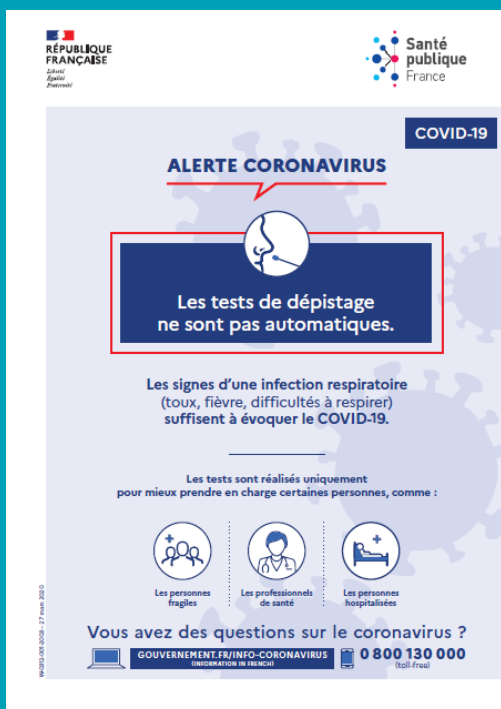
Anglais  
Français  
Arabe  
Persan  
Pashto  
Bengali

- [Anglais / English](#)
- [Espagnol / espanol](#)
- [Chinois / 中文](#)
- [Coréen / 한국인](#)
- [Vietnamien / Tiếng việt](#)
- [Créole haïtien / Ayisyen / Kreyòl Ayisyen](#)
- [Anglais / English - Français - Arabe / العربية - Persan / فارسی - Bengali / বাংলা ci-contre](#)



Affiche « **Alerte coronavirus : les tests de dépistage ne sont pas automatiques** », réalisées par [Santé publique France](#) :

- [Français](#)



Le site « [comprendre l'autisme](#) » propose des **fiches d'informations sur les tests** en facile à lire et à comprendre :

- [les démarches et les types de prélèvement](#) ;
- Fiche [d'autorisation de communication des résultats](#), pour les personnes qui vivent ou travaillent dans un établissement médico-social.

Ils proposent également une **fiche sur le test de dépistage naso pharyngé** en facile à lire et à comprendre :

- [En dessins](#)
- [En photos](#)





Affiches « Que faire si vous êtes malade ? », réalisées par Santé publique France :

**RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**  
 Santé publique France

**Coronavirus • Se soigner • 4**

**Que faire si vous êtes malade ?**

Pendant environ 2 semaines :

-  Ne sortez pas. N'allez pas voir votre famille ou d'autres personnes.
-  Si vous vivez avec d'autres personnes : si possible restez loin des autres pour les protéger pendant la journée, pendant le repas, et dormez seul. Portez un masque. Parlez-en avec un professionnel si vous vivez dans un lieu collectif comme un foyer.
-  Ne partagez pas les objets de tous les jours : couverts, assiette, serviette, savon, téléphone etc.
-  Lavez-vous les mains très souvent, avec du savon ou du gel désinfectant. Ne mettez pas les doigts sur le visage (bouche, nez, yeux).

**Coronavirus • Se soigner • 4**

 Lavez bien et désinfectez les surfaces comme : poignées de porte, robinets, toilettes, etc.

 Si besoin, selon votre situation et votre santé, le médecin pourra vous proposer d'être isolé dans une chambre d'hôtel ou soigné dans un Centre d'hébergement temporaire pour le coronavirus. Cela vous permettra de guérir plus vite et de protéger votre entourage.

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

 [gouvernement.fr/info-coronavirus](http://gouvernement.fr/info-coronavirus)  **0 800 130 000**  
(appel gratuit)

ou contactez un professionnel de santé ou une association

- [Français](#)
- [Albanais / shqiptar](#)
- [Allemand / Deutsch](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Bengali / বাংলা](#)
- [Chinois / 中文](#)
- [Espagnol / espanol](#)
- [Italien / italiano](#)
- [Kurde / Kurdî kurmandji / کورمانجی](#)
- [Pashto / پښتو](#)
- [Portugais / Português](#)
- [Roumain / Românesc](#)
- [Russe / русский /](#)
- [Serbe / Српски](#)
- [Tamoul / தமிழ்](#)
- [Tigrinya / ትግርኛ](#)

Affiches « Que faire si la maladie s'aggrave ? », réalisées par [Santé publique France](https://www.santepubliquefrance.fr) :



- [Français](#)
- [Albanais / shqiptar](#)
- [Allemand / Deutsch](#)
- [Amharique / አማርኛ](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Bengali / বাংলা](#)
- [Bulgare / български](#)
- [Dari / دری](#)
- [Espagnol / español](#)
- [Géorgien / ქართული](#)
- [Italien / italiano](#)
- [Kurde / Kurdî kurmandji / کورمانجی](#)
- [Kurde / Kurdî sorani](#)
- [ManDari / منڊري](#)
- [Ourdou / اردو](#)
- [Pashto / پښتو](#)
- [Portugais / Português](#)
- [Romani](#)
- [Roumain / Românesc](#)
- [Russe / русский /](#)
- [Serbe / Српски](#)
- [Tamoul / தமிழ்](#)
- [Tigrinya / ትግርኛ](#)
- [Turc / Türk](#)

Le Cedre – Secours Catholique et Action contre la faim ont réalisé des affiches pour communiquer sur ses symptômes avec les services hospitaliers.

**Important information about Coronavirus** : if you need to go to the hospital as an emergency, you should call number 15 so an ambulance can come and get you. But you need to speak French to call. If you don't speak it, and if you need an ambulance to go to the hospital, show this paper to someone who speaks French, so that person can call the number for you.


**Bonjour, je ne parle pas français et j'ai besoin d'aller à l'hôpital tout de suite, pouvez-vous faire venir une ambulance pour moi en appelant le 15 s'il vous plaît ?**

Pouvez-vous leur indiquer à quelle **adresse** nous sommes ?

Je vais vous montrer mes **symptômes** et vous donner mes **informations** ci-dessous :

**Then, show with your finger the symptoms you have among the circles below :**

Breath shortness	Severe cough	Severe fever	I passed out
↓	↓	↓	↓
Difficulté respiratoire	Forte toux	Forte fièvre	Je me suis évanoui



**Remember** : Only people who have severe symptoms of the virus go to the hospital

The hospital needs to know your name, show the sentence below then say it :

Mon nom est : \_\_\_\_\_

They also need to know how old you are, show the sentence below then say it. You can also write it in numbers on a paper or a phone.

Mon âge est : \_\_\_\_\_

Je parle : anglais.

- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Bengali / বাংলা](#)
- [Pashto / پښتو](#)
- [Persan / فارسی](#)

Affiche « Qu'est-ce qu'il faut emporter pour aller à l'hôpital ? » réalisée par Santé BD, en facile à lire et à comprendre :

**Qu'est-ce qu'il faut emporter pour aller à l'hôpital ?**

Pour aller à l'hôpital, je prends :

- ma carte d'identité,
- ma carte vitale,
- ma carte de mutuelle,
- mon carnet de santé.

Si j'ai un handicap, je peux prendre aussi :

- mes outils de communication,
- ma carte d'urgence maladie rare,
- ma carte mobilité inclusion,
- mon passeport santé, pour être mieux soigné. A télécharger sur [www.santebd.org](http://www.santebd.org)

L'équipe de soignants peut me demander :

- le nom de mon tuteur,
- le nom de ma personne de confiance,
- mes directives anticipées.

Retrouvez tous les documents utiles sur [www.santebd.org](http://www.santebd.org) dans la spécialité « Parcours de soins ».

Où trouver SantéBD ?

- Sur l'application SantéBD (disponible sur l'App Store et Google Play)
- ou sur le site internet [www.santebd.org](http://www.santebd.org)

santéBD a le soutien de :

- fondation handicap
- Le Département de la Santé
- Chsa
- Santé publique France

© Comité Santé - contact@santebd.org

## Je souhaite avoir des informations en temps réel

Concernant la situation sanitaire, vous trouverez des informations sur le site de [l'Organisation mondiale de la santé](#).

L'Organisation mondiale de la santé propose deux **chatbots interactifs** qui visent à fournir des informations précises sur Covid-19 aux personnes dans plusieurs langues.



### Whatsapp

- Arabic / العربية: Send "مرحبا" to +41 22 501 70 23 on WhatsApp [wa.me/41225017023?text=مرحبا](https://wa.me/41225017023?text=مرحبا)
- English : Send "hi" to +41 79 893 18 92 on WhatsApp [wa.me/41798931892?text=hi](https://wa.me/41798931892?text=hi)
- Français : Envoi "salut" to +41 22 501 72 98 on WhatsApp [wa.me/41225017298?text=salut](https://wa.me/41225017298?text=salut)
- Hindi / हिन्दी : Send "नमस्ते" to +41 22 501 73 41 on WhatsApp <https://wa.me/41225017341?text=नमस्ते>
- Italian : Send "ciao" to +41 22 501 78 34 on WhatsApp <https://wa.me/41225017834?text=ciao>
- Espagnol / Espanol : Send "hola" to +41 22 501 76 90 on WhatsApp [wa.me/41225017690?text=hola](https://wa.me/41225017690?text=hola)
- Portuguese : Send "oi" to +41 22 501 77 35 on WhatsApp <https://wa.me/41225017735?text=oi>

### Viber

<https://chats.viber.com/coronavirusinfo>



## LA SITUATION EN FRANCE

### Avoir des informations sur la situation

- Concernant la situation sanitaire en France, vous trouverez des informations sur le site de [Santé publique France](#).
- Pour des informations sur la situation générale en France, elles se trouvent sur le [site du gouvernement](#).
- « **Votre santé et vos droits pendant le coronavirus** », vidéos réalisées par le [département de Seine-Saint-Denis](#) et la [Ville de Paris](#). Différents membres associatifs répondent aux questions :
  - ⇒ Qu'est-ce que le coronavirus ?
  - ⇒ Comment s'en protéger, que faire si on est malade ?
  - ⇒ Comment être aidé ?

- [Français](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Dioula](#)
- [Espagnol / Espanol](#)
- [Farsi / فارسی – Dari / دری](#)
- [Farsi / فارسی](#)

- [Hindi / हिन्दी](#)
- [Lingala](#)
- [Mandarin](#)
- [Peul / Pulaar](#)
- [Polonais / Polski](#)
- [Portugais / Português](#)
- [Roumain / Românesc](#)

- [Russe / русский](#)
- [Somali / Soomaali](#)
- [Turc / Türk](#)
- [Ukrainien / Українська](#)
- [Wolof](#)
- [Yemba](#)

## Le déconfinement

Santé BD propose plusieurs affiches en Facile à Lire et à Comprendre sur le déconfinement :

- [Le déconfinement, qu'est-ce que ça veut dire ?](#)
- [Je reste confiné ou je me déconfiner ?](#)

Le [Collectif de recherche Psymas](#) propose un **livret sur les précautions à prendre pour se protéger à la fin du confinement**. [En facile à lire et à comprendre](#).

[APF France Handicap](#) propose des fiches « **le déconfinement, c'est quoi** ». [En facile à lire et à comprendre](#).

[Apprendre et entreprendre solidaire](#) a réalisé des **vidéos traduites sur le déconfinement** :

- [Arabe / العربية](#)
- [Ourdou / اردو](#)
- [Tamoul / தமிழ்](#)
- [Turc / Türk](#)



## Face aux violences conjugales

Le Cedre propose des affiches pour faire face aux **violences conjugales** :

- [Français](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Pashto / پښتو](#)
- [Dari / دری](#)
- [Bengali / বাংলা](#)

**VIOLENCES CONJUGALES**  
LE CONFINEMENT N'INTERDIT PAS DE FUIR,  
PROTEGEZ-VOUS.

**EN CAS D'URGENCE,**  
**APPELEZ LA**  
**POLICE/GENDARMERIE**

**17** par téléphone ou **114** par  
sms 24h/24 et 7 jours sur 7

**3919**  
Violences Femmes Info  
Urgence, écoute et  
orientation  
Du lundi au samedi de  
9h à 19h

**0800 05 95 95**  
Viols Femmes Informations  
Ecoute et orientation  
Du lundi au vendredi de 9h à 19h



L'association [Humans for Women](#) a créé un livret traduit en plusieurs langues recensant les dispositifs d'aide et d'écoute pour les femmes victimes de violences pendant le confinement :



- [Français](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Anglais / English](#)
- [Persan / فارسی](#)
- [Espagnol / Espanol](#)

# ∞ GÉRER LE STRESS ET PRENDRE SOIN DE LA SANTÉ MENTALE

## Quelques conseils pour gérer le stress

Affiches « Gérer le stress durant le Covid 19 », réalisées par l'Organisation mondiale de la Santé :



- [Français](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Bengali / বাংলা](#)
- [Bulgare / български](#)
- [Chinois / 中文](#)
- [Espagnol / Espanol](#)
- [Grec / ελληνικά](#)
- [Russe / русский](#)
- [Arménien / Հայերէն](#)
- [Grec / ελληνικά](#)
- [Roumain / Românesc](#)
- [Turc / Türk](#)
- [Ukrainien / Українська](#)

La Croix rouge Française en a adapté un poster :

- Français
- Anglais / English
- Arabe / العربية
- Bengali / বাংলা

**Gérer le stress durant COVID-19**

**C'est normal** de se sentir triste, stressé, désorienté, en colère ou effrayé lors d'une crise.  
Parler à quelqu'un en qui vous avez confiance peut vous aider. Contactez vos amis et votre famille.

**Vérifiez ce dont vous entendez parler sur le Coronavirus.**  
Tenez-vous informés et à jour ; utilisez des sources de confiance comme les autorités sanitaires, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), ou la Croix-Rouge.

**Pas d'inquiétude ni d'agitation inutiles !**  
Réduisez le temps que vous et votre famille passez à lire ou à regarder des informations que vous trouvez pénibles.

**Utilisez les techniques qui ont déjà marché pour vous lors d'événements passés.**  
Utilisez ces compétences pour vous aider à gérer vos émotions durant cette épidémie.

**Si vous devez rester à la maison, maintenez un mode de vie sain.**  
Des repas équilibrés, un bon sommeil, de l'exercice et un contact social avec votre famille et vos amis à la maison et à distance.

**Gérez sainement toutes vos émotions.**  
Si vous vous sentez submergé, parlez-en à un professionnel de santé. Il vous orientera vers un soutien psychologique ou médical en fonction de vos besoins.

Source: OMS

« Covid 19 : Réponses émotionnelles, à quoi s'attendre ? », fiches réalisées par l'OIM d'Irlande :

- Arabe / العربية
- Géorgien / ქართული
- Français
- Anglais
- Portugais / Português

The Refugee Response propose différentes vidéos sur la santé mentale :

« Gérer son stress et son anxiété pendant le Covid 19 »



- [Anglais / English](#)
- [Arabe Soudan / العربية السودان](#)
- [Arabic / العَرَبِيَّةُ](#)
- [Birman / ဗမာ](#)
- [Dari / دری](#)
- [Espagnol / Espanol](#)
- [Kachin / ကချင်ဘာသာ](#)
- [Karen / ကညီကျိာ်](#)
- [Karenni](#)
- [Kinyarwanda](#)
- [Kirundi/Rundi](#)
- [Kurde Sorani / کوردیی سۆرانی](#)
- [Kurde-Kurmanji / کوردی - کورمانجی](#)
- [Nepalais / नेपाली](#)
- [Pashto / پښتو](#)
- [Rohingya / Ruáingga](#)
- [Somali / Soomaali](#)
- [Swahili / Kiswahili](#)
- [Tigrinya / ትግርኛ](#)
- [Ukrainien / українська мова](#)
- [Vietnamien / Tiếng Việt](#)

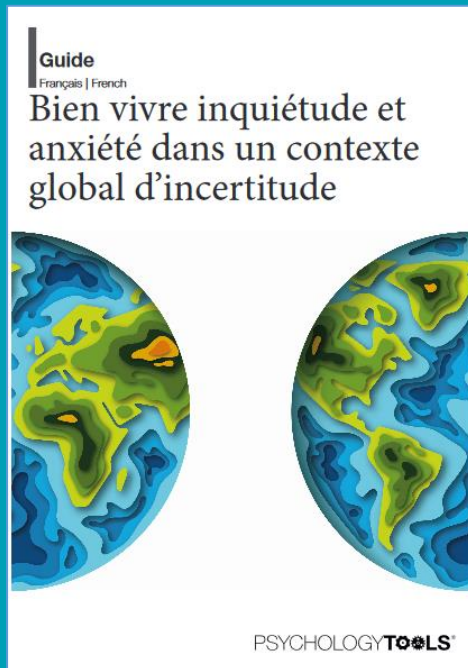
Maintenir sa santé mentale :

- [Anglais / English](#)
- [Rohingya / Ruáingga](#)
- [Kachin / ကချင်ဘာသာ](#)

Stratégies pour faire face au stress :

- [Anglais / English](#)
- [Rohingya / Ruáingga](#)
- [Kachin / ကချင်ဘာသာ](#)


« **Bien vivre inquiétude et anxiété dans un contexte global d'incertitude** », guides réalisés par Matthew Whalley et Hardeep Kaur :



- Français : [Bien vivre inquiétude et anxiété dans un contexte global d'incertitude](#)
- Allemand / Deutsch : [Leben mit Sorgen und Ängsten inmitten globaler Unsicherheit](#)
- Anglais / English : [Living with worry and anxiety amidst global uncertainty](#)
- Afrikaans : [Hoe om met bekommernis en angs te leef te midde van wereldwye onsekerheid](#)
- Albanais : [Të jetosh me shqetësim dhe ankth përgjatë pasigurisë globale](#)
- Arabe / العربية : [التعايش مع انشغال البال والقلق في وسط عالم مُبهِم](#)
- Bulgare / български : [Живот с притеснение и тревожност в условията на глобална несигурност](#)
- Chinois simplifié / 中文 : [如何在全球陷入不确定充满担忧和焦虑的情况中生活](#)
- Chinois traditionnel / 中文 : [在全球性的不确定因素中過著憂慮和焦慮的生活](#)
- Espagnol / Español : [Cómo vivir con la ansiedad y la preocupación en medio de una incertidumbre global](#)
- Estonien / eesti keel : [Muretsemise ja ärevusega elamine keset ülemaailmset ebakindlust](#)
- Grec / ελληνικά : [Ζώντας με την ανησυχία και το άγχος εν μέσω παγκόσμιας αβεβαιότητας](#)
- Islandais / Íslensku : [Að takast á við áhyggjur og kvíða í heimsfaraldri](#)
- Italien / Italiano : [Convivere con ansia e paura nella globale incertezza](#)
- Kazakh : [ҒАЛАМДЫҚ БЕЛГІСІЗДІК ЖАҒДАЙЫНДА МАЗАСЫЗДЫҚ ПЕН ҮРЕЙДІ ҚАЛАЙ ЖЕҢУГЕ БОЛАДЫ](#)
- Lituanien / Lietuvis : [Kaip susigyventi su savo nerimu visuotinio neužtikrintumo laikais](#)
- Néerlandais / Nederlands : [Leven met zorgen en angst middenin globale onzekerheid](#)
- Norvégien / Norsk : [Å leve med bekymring og angst under global usikkerhet/usikkerhet](#)
- Ourdou / اردو : [پریشانی اور تشویش کے ساتھ اس عالمی غیر یقینی صورتحال میں زندہ رہنا](#)
- Polonais / Polski : [Zmartwienia i lęk – jak sobie z nimi radzić w obliczu ogólnoświatowej niepewności](#)

- Portugais / Portugês : Vivendo com preocupação e ansiedade perante incerteza global
- Portugais / Portugês-Bresil : Vivendo com preocupação e ansiedade em meio a incerteza global
- Roumain / Românesc : A trăi cu îngrijorări și anxietate într-o perioadă de incertitudine globală
- Russe / русский : Как справиться с беспокойством и тревогой в условиях глобальной
- Serbe / Српски : Živeti sa zabrinutošću i anksioznošću usled globalne nesigurnosti
- Slovène / Slovensko : Življenje s skrbmi in anksioznostjo v času globalne negotovosti
- Suédois / Svenska : Att leva med oro och ångest i global osäkerhet
- Philippin / Wikang Filipino : Ang buhay sa panahon ng paga-alala at pagkabalisa sa gitna ng pandaigdigang pag-aalinlangan
- Tchèque / český : Jak zvládnout obavy (starosti) a úzkost v době globální nejistoty
- Turc / Türk : Küresel belirsizlik süre- cinde endişe ve kaygı ile yaşamak
- Ukrainien / Українська : Як упоратись із хвилюванням і тривогою в часи глобальної невизначеності
- Vietnamien / Tiếng việt : Sống với lo lắng và hồi hộp giữa bất ổn toàn cầu

«**Coronavirus : kit de survie pour hommes sous pression** », proposés par Mannër, une organisation suisse d'hommes et de pères.

 **Crise du Coronavirus: kit de survie pour hommes sous pression**

Notre métier est de conseiller et d'accompagner les hommes. Nous savons par expérience que dans une situation de crise, le risque de perdre le contrôle et de devenir violent augmente. Nous partageons ici ce qui peut t'aider, en tant qu'homme, à faire face aux moments de stress liés à la crise du Coronavirus.

**! Ce que tu dois savoir**

Ne pas pouvoir se déplacer librement. Être restreint dans ses mouvements. Avoir le sentiment d'être pris au piège. C'est un sacré défi !  
C'est donc tout à fait normal et juste...  

- si tu te sens faible ou peu sûr de toi et que tu as l'impression de moins contrôler les choses,
- si tu es peur du virus,
- si tu es trop à l'étroit chez toi, ou si tu te sens isolé et que tu ne supportes pas de ne pas avoir de contacts ou de ne plus voir des proches,
- si tu es inquiet : pour ta santé, pour tes proches, pour ton avenir professionnel et financier.

 Tout cela alourdit et réduit ta capacité à gérer ce que tu vis et à te mettre à la place des autres. Le stress diminue ta capacité à analyser la situation. Il t'incite à trouver des coupables.  
 Mais ce n'est ni une raison ni une excuse pour faire payer à d'autres ta détresse. C'est à toi qu'il incombe de gérer les tensions excessives, ton insécurité ou ta colère. La violence n'est pas une solution.  
 Dis non à la violence.

**! Ce que tu peux faire contre le stress**

Tu trouveras ici des recommandations sur la manière de bien gérer le stress. Commence par les choses qui te plaisent le plus.

**1** **Accepte ce que tu ne peux pas changer.** Tu perds inutilement des forces à te rebeller contre le Coronavirus. Essaie de donner un sens à cette période : c'est une nouvelle expérience, une aventure.

**2** **Donne-toi ce dont tu as besoin.** Sois bon pour toi-même. Fais en sorte de pouvoir chaque jour te réjouir d'avoir quelque chose à faire qui te plaise :  

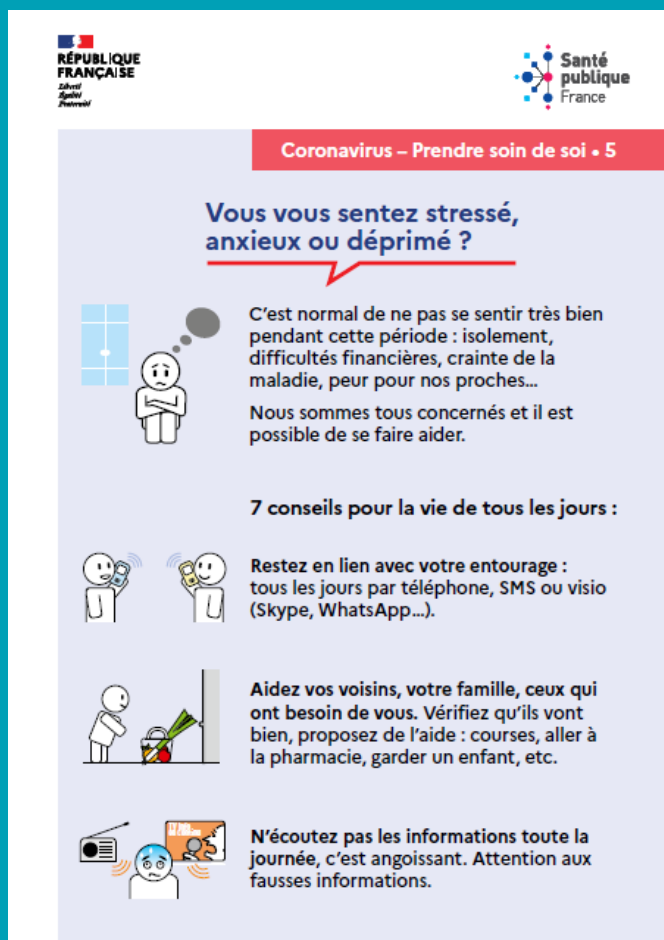
- écoute de la musique, lis un livre, écris ce qui te passe par la tête,
- souviens-toi des belles expériences de ta vie : fais des albums photos,
- bouge dans la nature aussi longtemps que tu le peux,
- fais du sport. Mets-toi hors tension. Tu peux le faire dans un espace restreint,
- partage des moments avec tes ami.e.s et tes collègues. Fais-leur savoir comment tu vas par téléphone ou messages,
- détends-toi – avec de la méditation, des exercices de respiration, des rituels, des prières – tout ce qui te convient. Tu peux trouver des suggestions sur internet, par exemple sur Youtube,
- utilise les nouvelles et les médias de manière consciente et limitée (maximum deux fois par jour).

- [Français](#)
- [Albanais / shqiptar](#)
- [Allemand / Deutsch](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Croate / hrvatski](#)
- [Espagnol / Espanol](#)
- [Grec / ελληνικά](#)
- [Hongrois / magyar](#)
- [Italien / italiano](#)
- [Kurdî kurmandji / کورمانجی](#)

- [Néerlandais / Nederlands](#)
- [Persan / فارسی](#)
- [Polonais / Polski](#)
- [Portugais / Português](#)
- [Russe / русский](#)
- [Slovaque / slovenský](#)
- [Slovène / Slovensko](#)
- [Somali / Soomaali](#)
- [Tamoul / தமிழ்](#)
- [Tigrinya / ትግርኛ](#)
- [Turc / Türk](#)

## Affiches « Prendre soin de soi », réalisées par Santé publique France :

- Français




**RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**  
Liberté  
Égalité  
Fraternité




**Santé publique France**

**Coronavirus – Prendre soin de soi • 5**

### Vous vous sentez stressé, anxieux ou déprimé ?

 C'est normal de ne pas se sentir très bien pendant cette période : isolement, difficultés financières, crainte de la maladie, peur pour nos proches...  
Nous sommes tous concernés et il est possible de se faire aider.

**7 conseils pour la vie de tous les jours :**

-  **Restez en lien avec votre entourage :** tous les jours par téléphone, SMS ou visio (Skype, WhatsApp...).
-  **Aidez vos voisins, votre famille, ceux qui ont besoin de vous.** Vérifiez qu'ils vont bien, proposez de l'aide : courses, aller à la pharmacie, garder un enfant, etc.
-  **N'écoutez pas les informations toute la journée, c'est angoissant.** Attention aux fausses informations.



**Coronavirus – Prendre soin de soi • 5**

-  **Organisez vos journées :** se lever le matin, se coucher le soir et prendre ses repas aux mêmes heures. Jouez avec vos enfants, passez de bons moments avec ceux qui vivent avec vous, faites un peu d'activité... tout ça fait du bien.
-  **Limitez l'alcool et le tabac** car ils peuvent augmenter l'angoisse.
-  **Prenez soin de votre santé.** Contactez un médecin, que ce soit pour le coronavirus ou un autre problème de santé.
-  **Parlez-en autour de vous, si vous êtes angoissé, si vous avez des difficultés avec vos enfants ou votre entourage.**

Des professionnels et des associations sont là pour vous écouter et vous soutenir au :

 **0 800 130 000**  
Tous les jours 24h/24  
Appel gratuit

 **Liste des services d'aide :**  
[www.santepubliquefrance.fr/coronavirus/sante-mentale](http://www.santepubliquefrance.fr/coronavirus/sante-mentale)

Santé publique France • 22 mai 2020 • 108 10 006 001004



## Je souhaite un soutien psychologique

Un **numéro vert national** fonctionne 7j/7, 24h/24, lancé par le gouvernement et Santé publique France, un service grand public de soutien psychologique au bénéfice des personnes qui en auraient besoin à partir du numéro vert : **0.800.130.000**.

Plusieurs **permanences téléphoniques** se sont mises en place au niveau national pour soutenir les personnes dans cette période difficile. Elles sont recensées sur le [site de l'Orspere-Samdarra](#).

Parmi celles-ci, deux permanences proposent des appels en différentes langues :

- **Terra Psy** a mis en place un numéro vert proposant un accompagnement psychologique par téléphone et en urgence afin de prévenir le mal-être lié à l'isolement. Cette ligne téléphonique s'adresse aux personnes ayant besoin d'une écoute et d'un soutien psychologique pour déposer leurs inquiétudes et angoisses, pouvant être accrues par la situation actuelle. Les psychologues sont disponibles de 9h00 à 12h30, et de 13h30 à 17h00 du lundi au vendredi. Les consultations sont gratuites et sont proposées en **français, anglais/english et arabe/العربية**, au : 0.805.383.922. [Cliquer sur ce lien.](#)
- **SOS Helpline** propose une écoute bienveillante, proposée par des bénévoles formés en santé mentale. Ils sont joignables au : 01.46.21.46.46 de 17h à 21h en **anglais/english**.

Si vous souhaitez un soutien psychologique au plus près de votre lieu de vie, les Centres Médico-Psychologiques (CMP) ont repris leurs activités. N'hésitez pas à les contacter.

## En région Auvergne-Rhône-Alpes

L'Orspere-Samdarra, l'Ireps et la FAS vous proposent des documents collaboratifs en ligne afin de recenser les **ressources en santé mentale accessibles en cette période sur chacun des départements** en cette période spécifique. Vous les trouverez sur le site de [l'Orspere Samdarra](#).

- **Ain (01)** : Le Carrefour Santé Mentale Précarité a réalisé un PAD pour recenser les informations sur le territoire. [Cliquer sur ce lien](#).
- **Allier (03)** : [Cliquer sur ce lien](#).
- **Ardèche (07)** : [Cliquer sur ce lien](#).
- **Drôme (26)** : [Cliquer sur ce lien](#).
- **Isère (38)** : Pour l'agglomération de Grenoble, vous trouverez les informations recensées [ici](#) et d'autres informations pour l'Isère [ici](#).
- **Loire (42)** : [Cliquer sur ce lien](#).
- **Haute Loire (43)** : [Cliquer sur ce lien](#).
- **Puy-de-Dôme (63)** : [Cliquer sur ce lien](#).
- **Rhône (69)** :
  - Répertoire de l'ensemble des lieux destinés aux personnes en précarité pendant la période de crise sanitaire sur la métropole de Lyon. [Cliquer sur ce lien](#).
  - Pour consulter le tableau des structures et lieux santé mentale fonctionnant pendant la période de crise sanitaire, ainsi que leurs horaires, modalités d'accès, etc. pour toutes prises en charge, suivi, soutien en santé mentale (liste non exhaustive), [cliquer sur ce lien](#)
- **Savoie (73)** : Le site « [versquiorienter.fr](#) » a créé une page spéciale COVID 19 pour recenser les mesures particulières prises par les services, structures, collectivités locales, professionnels ambulatoires afin de faire face et de lutter contre l'épidémie. La mise à jour est assurée par RESPECTS 73. [Cliquer sur ce lien](#).
- **Haute-Savoie (74)** : Le SIAO 74 a recueilli de la part de ses différents partenaires du département de Haute-Savoie des informations relatives aux structures d'hébergement, de distribution alimentaire, de maraude, de consultation santé... ainsi que leurs modalités de fonctionnement, adaptées au contexte sanitaire actuel. [Cliquer sur ce lien](#).

**SITUATION SANITAIRE EXCEPTIONNELLE COVID-19**  
 La permanence téléphonique est joignable du  
 lundi au vendredi de 9h à 17h au 04.37.91.51.42.

**Permanence téléphonique**  
**« santé mentale, migrations, précarité »**

**Orspere-Samdarra**  
 Observatoire national santé mentale, vulnérabilités et sociétés

Vous rencontrez un public migrant ou en situation de précarité en région Auvergne-Rhône-Alpes et vous souhaitez :

- obtenir des informations concernant les dispositifs en santé mentale existants ;
- être accompagné.e sur l'évaluation en santé mentale ou l'orientation vers un dispositif de soin ;
- témoigner des difficultés d'accès aux soins rencontrées sur votre territoire ;
- échanger avec un.e psychologue sur vos pratiques.

Une équipe de psychologues vous répond au :

**04.37.91.51.42**  
 ou par mail : [permanence\\_samdarra@ch-le-vinatier.fr](mailto:permanence_samdarra@ch-le-vinatier.fr)


**Qui sommes-nous ?**  
 Orspere-Samdarra est un observatoire national de la santé mentale et de la santé psychique en situation de précarité et de migration. Il a pour vocation de rassembler et d'analyser les données et les pratiques des professionnels de la santé mentale et de la psychiatrie en situation de précarité et de migration. Il est financé par le Centre National de la Recherche Scientifique (CNRS) et par le Centre Hospitalier de Le Vinatier.



La permanence téléphonique « santé mentale, migration et précarité », tenue par les psychologues de l'Orspere-Samdarra, fonctionne exceptionnellement du lundi au vendredi, de 9h à 17h : 04.37.91.51.42 ou par mail : [permanence\\_samdarra@ch-le-vinatier.fr](mailto:permanence_samdarra@ch-le-vinatier.fr)


Plus d'informations : [Cliquez sur ce lien.](#)

**SITUATION SANITAIRE EXCEPTIONNELLE COVID-19**  
L'espace virtuel est disponible du mardi au vendredi de 14h à 17h30.



**L'espace**  
**VIRTUEL**  
à partir du 2 avril  
jusqu'à la fin de la situation sanitaire  
exceptionnelle liée au Covid-19

Proposé par  
l'Orspere-Samdarra  
Observatoire santé mentale,  
vulnérabilités et sociétés



Destiné aux personnes migrantes en  
situation de précarité ou isolées en  
région Auvergne-Rhône-Alpes

L'espace, situé à l'Autre Soie à Villeurbanne,  
est actuellement fermé jusqu'à une date  
indéterminée.

Pendant cette période, l'équipe vous propose  
L'espace virtuel, disponible en anglais, arabe et  
français.

Les objectifs de L'espace virtuel sont les  
suivants :

- soutenir et maintenir le lien social et la santé  
mentale ;
- informer les personnes sur la situation  
sanitaire exceptionnelle ;
- communiquer sur les ressources disponibles  
pour favoriser le bien être durant le  
confinement ;
- orienter si besoin vers les dispositifs  
adaptés, dont des consultations en santé  
mentale.

L'équipe propose L'espace virtuel sur Zoom du  
mardi au vendredi de 14h à 17h30 via ce lien :  
<https://zoom.us/j/8301532104>  
(N'hésitez pas à nous contacter pour  
l'installation)

L'équipe est également disponible :

- sur Facebook : <https://www.facebook.com/espacepsychosocial>
- par téléphone : 07.61.07.89.12
- par mail : [orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr](mailto:orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr)

L'espace, situé à l'Autre Soie à Villeurbanne, est actuellement fermé.

L'équipe vous propose L'espace virtuel, disponible en anglais/english, arabe/العربي et français.

Les objectifs de L'espace virtuel sont les suivants :

- soutenir et maintenir le lien social et la santé mentale ;
- informer les personnes sur la situation sanitaire exceptionnelle ;
- communiquer sur les ressources disponibles pour favoriser le bien être durant le confinement ; orienter si besoin vers les dispositifs adaptés, dont des consultations en santé mentale.

L'équipe propose L'espace virtuel sur Zoom du mardi au vendredi de 14h à 17h30 via ce lien : <https://zoom.us/j/8301532104> (N'hésitez pas à nous contacter pour l'installation)

L'équipe est également disponible :

- par téléphone : **07.61.07.89.12**
- par mail : [orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr](mailto:orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr)
- sur Facebook : <https://www.facebook.com/espacepsychosocial>



# ACCOMPAGNER LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS ?

## Des conseils pour les parents

Fiches synthétiques « Aider les enfants à gérer le stress pendant l'épidémie de Covid-19 », proposées par l'Organisation mondiale de la Santé :

- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Bengali / বাংলা](#)
- [Bulgare / български](#)
- [Grec / ελληνικά](#)
- [Roumain / Românesc](#)
- [Turc / Türk](#)
- [Ukrainien / Українська](#)

« Covid 19 : comment prendre soin de mon enfant », des conseils de l'institut Cerda (Centre d'expertise sur le bien-être et l'état de santé physique des réfugiés et des demandeurs d'asile).



- [Français](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Espagnol / Espanol](#)
- [Créole haïtien / Ayisyen](#)
- [Pendjabi / ਪੰਜਾਬੀ](#)
- [Swahili / Kiswahili](#)
- [Hindi / हिन्दी](#)
- [Persan / فارسی](#)

« Parenting for lifelong health » proposé par l'Organisation mondiale de la santé, offre 6 fiches ressources en ligne pour les parents :



- Français
- Allemand / Deutsch
- Afrikaans
- Amharique / አማርኛ
- Anglais / English
- Arabe / العربية
- Arménien / Հայերեն
- Ateso
- Bahasa Malay
- Bengali / বাংলা
- Birman / ဗမာ
- Espagnol / Espanol
- Estonien / eesti keel
- Chinois / 中文

- Cingalais / සිංහල
- Coréen / 한국인
- Danois
- Géorgien / ქართული
- Grec / ελληνικά
- Hébreu / עברית
- Hindi / हिन्दी
- Hongrois / magyar
- Italien / italiano
- Islandais / Íslensku
- Japonais / 日本人
- Khmer / ភាសាខ្មែរ
- Kinyarwanda

- Kurde / Kurdî
- Luganda
- Luo / dholuo
- Macédonien / Македонски јазик
- Marathi / मराठी
- Monténégrin / crnogorski
- Népalais / नेपाली
- Norvégien / Norsk
- Persan / فارسی
- Philippin
- Portugais / Português-Bresil
- Roumain / Românesc

- Runyankore
- Russe / русский
- Swahili / Kiswahili
- Tamoul / தமிழ்
- Thaï / ไทย
- Turc / Türk
- Ukrainien / Українська
- Vietnamien / Tiếng Việt
- Xhosa
- Zoulou / isiZulu



## Des ressources pour parler du coronavirus avec les enfants et adolescents

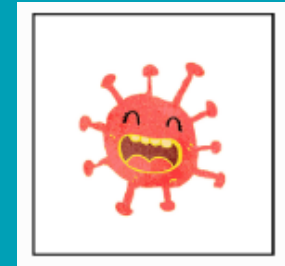
« Mon héroïne c'est toi », un livre pour les enfants âgés de 6 à 11 ans, réalisé par le groupe de référence du Comité permanent interorganisations (CPI) pour la santé mentale et le soutien psychosocial (SMSPS) dans les situations d'urgence :

- [Albanais / shqiptar](#)
- [Allemand / Deutsch](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Birman / ဗမာ](#)
- [Bulgare / български](#)
- [Chinois / 中文](#)
- [Cingalais / සිංහල](#)
- [Coréen / 한국인](#)
- [Croate / hrvatski](#)
- [Danois / dansk](#)
- [Espagnol / espanol](#)
- [Estonien / eesti keel](#)
- [Français](#)
- [Gallois / Cymraeg](#)
- [Grec / ελληνικά](#)
- [Indonésien / Orang indonesia](#)
- [Islandais / Íslensku](#)
- [Italien / italiano](#)
- [Kurde / Kurdî sorani](#)
- [Lituanien / Lietuvis](#)
- [Malais / Malay](#)
- [Mongol / Монгол](#)
- [Ouzbek / o'zbek tili](#)
- [Portugais / Português](#)
- [Polonais / Polski](#)
- [Roumain / Românesc](#)
- [Russe / русский](#)
- [Slovaque / slovenský](#)
- [Swahili / Kiswahili](#)
- [Tamoul / தமிழ்](#)
- [Tchèque / český](#)
- [Tigrinya / ትግርኛ](#)
- [Turc / Türk](#)
- [Ukrainien / Українська](#)
- [Vietnamien / Tiếng việt](#)



« **Le Covibook** », un petit livre de Manuela Molina, psychologue, créé pour soutenir et rassurer les enfants de 2 à 7 ans en cette période d'épidémie :

- [Français](#)
- [Allemand / Deutsch](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Arabe / العربية \(Égypte\)](#)
- [Chinois / 中文](#)
- [Croate / hrvatski](#)
- [Danois / dansk](#)
- [Gallois / Cymraeg](#)
- [Grec / ελληνικά](#)
- [Hébreu / עברית](#)
- [Hongrois / magyar](#)
- [Indonésien / Orang indonesia](#)
- [Italien / italiano](#)
- [Japonais / 日本人](#)
- [Portugais / Portugêš \(Brésil\)](#)
- [Portugais / Portugêš \(Portugal\)](#)
- [Russe / русский](#)
- [Roumain / Românešc](#)
- [Serbe / Српски](#)
- [Turc / Türk](#)
- [Néerlandais / Nederlands](#)
- [Persan / فارسی](#)
- [Polonais / Polski](#)



La Maison de Solenn propose des « kits transculturels » pouvant soutenir en cette période, pour les enfants, parents, et professionnels :

- [Un kit transculturel pour les enfants de 4 à 10 ans ;](#)
- [Un kit transculturel pour les adolescents.](#)

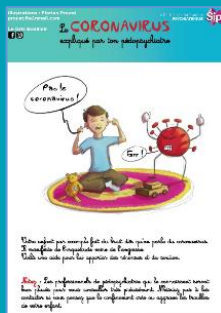


« **Le coronavirus c'est quoi ?** », une planche de bande dessinée, proposée par Élise Gravel, et traduite par l'institut Cerda (Centre d'expertise sur le bien-être et l'état de santé physique des réfugiés et des demandeurs d'asile) :



- [Français](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Créole](#)
- [Espagnol / Espanol](#)
- [Hindi / हिन्दी](#)
- [Pendjabi / ਪੰਜਾਬੀ](#)
- [Persan / فارسی](#)
- [Swahili / Kiswahili.](#)

« **Le coronavirus expliqué par ton pédopsychiatre** », album réalisé par la Société de l'information psychiatrique, à destination des enfants soignés en pédopsychiatrie ou pédiatrie, dans les centres médico-psychologiques, hôpitaux, de jour ou à temps plein, par tous les professionnels y exerçant :



- [Français](#)
- [Anglais / English](#)
- [Arménien / Հայերեն](#)
- [Espagnol / Espanol](#)
- [Italien / Italiano](#)
- [Russe / русский](#)

Health Literacy Project propose des fiches synthétiques à destination des enfants sur le coronavirus.

■ Pour les enfants de 3 à 6 ans :

**Qu'est-ce que le Coronavirus ?**

Pourquoi les écoles sont-elles fermées ? Il y a une maladie qui s'appelle le coronavirus, qui rend les gens malades.

Nous voulons que les gens restent en bonne santé !

Pourquoi ce n'est pas possible de rendre visite à mes grand-parents ou à mes amis ? Parce que tes grands-parents sont plus âgés et nous ne voulons pas qu'ils tombent malade.

Tu pourras bientôt voir tes amis et le reste de ta famille une fois que le virus sera parti. Pour le moment, tu peux toujours les appeler et faire un appel vidéo avec eux.

Et si j'ai peur de tomber malade et que ma famille le soit aussi ? C'est normal d'avoir peur. Nous te conseillons de parler avec un adulte pour lui dire comment tu te sens. Si jamais tu ne te sens pas bien, prends cinq bonnes respirations pour te détendre.

Pour te détendre, cherche une activité pour t'amuser !

Qu'est-ce que je peux faire pour combattre le Coronavirus ? Le coronavirus aime rester sur les surfaces que l'on touche. Lave-toi les mains avec de l'eau et du savon en comptant jusqu'à 20 pour t'en débarrasser.

Si tu tousses ou tu éternues, couvre ton nez et ta bouche avec ton coude !

**3 conseils pour les parents et les proches**

- ✓ Faites en sorte que vous et vos enfants se lavent les mains correctement, et restez à votre domicile autant que possible.
- ✓ Demandez à vos enfants ce qu'ils savent à propos du coronavirus. Rassurez-les et répondez à leurs questions en adoptant un langage aussi simple que possible.
- ✓ Faites attention à vous et à vos enfants en cas d'éventuels symptômes du coronavirus. Si vous ressentez une quelconque inquiétude, nous vous conseillons de vous informer auprès d'un professionnel de la santé.

**N'oubliez pas, il y a beaucoup d'adultes pour t'aider !**

Créé pour le COVID-19 Health Literacy Project (Virus de l'Éducation multilingue sur le COVID-19) en collaboration avec le Massachusetts Health Publishing

Michael Caswell, MD  
Gene Hertzels, MD, MPH  
Bryan H. Korman, MD, MS, PhD  
Juliana Pastusz, MD, MPH  
David Aronoff, MPH, MSW  
Chad Housheer, MD  
Caroline Kline, PhD  
Elizabeth Wotton, MA, CHES  
Erica Weinbaum

- [Allemand / Deutsch](#)
- [Arabe / العربية](#)
- [Arménien / Հայերեն](#)
- [Bengali / বাংলা](#)
- [Coréen / 한국인](#)
- [Créole](#)
- [Espagnol / Espanol](#)
- [Français](#)
- [Hindi / हिन्दी](#)
- [Italien / italiano](#)
- [Japonais / 日本人](#)
- [Malais / Malay](#)
- [Pendjabi / ਪੰਜਾਬੀ](#)
- [Persan / فارسی](#)
- [Polonais / Polski](#)
- [Russe / русский](#)
- [Serbe / Српски](#)
- [Swahili / Kiswahili](#)
- [Tamoul / தமிழ்](#)
- [Télougou / తెలుగు](#)
- [Vietnamien / Tiếng việt](#)

■ Pour les enfants de 6 à 12 ans :

**Pourquoi notre école est-elle fermée ?**  
 Laisse-moi te parler de la COVID-19 !  
 Beaucoup de médecins et de scientifiques travaillent sur des médicaments pour éviter que la COVID-19 rende malade, mais pour le moment ...

**La COVID-19, c'est quoi ?**  
 C'est un nouveau virus qui s'appelle le coronavirus.  
 Ça rend malade, comme un rhume ou une grippe.  
 Il n'a pas de jambes, donc il voyage sur des gouttes d'eau qui sont tellement petites qu'elles sont impossibles à voir. Lorsque quelqu'un éternue ou tousse, le virus part en voyage.  
 Il colle aussi à des objets, comme les poignées de porte et les téléphones.  
 Il n'aime pas le savon et il meurt quand tu te laves les mains !

**Bats-toi contre le virus !**  
 ✓ Lave-toi les mains avant de manger, après avoir touché ton visage et après avoir utilisé les toilettes.  
 ✓ Chante Joyeux anniversaire ou Baby Shark pendant que tu te frottes les mains !  
 ✓ Couvre ta bouche avec ton coude si tu tousses ou si tu éternues.  
 ✓ Reste à la maison autant que possible, et parle avec tes amis et ta famille au téléphone ou sur Internet.  
 ✓ Aide ta famille en faisant une tâche ménagère chaque jour.  
 ✓ Pose tes questions à un adulte fiable si tu es inquiet. C'est normal ! Méditer, faire du sport et lire des livres, ça peut aider aussi.

**Si tout le monde fait de son mieux pour rester en bonne santé, ce sera plus facile pour les autres de rester en bonne santé aussi !**

• Ne te touche pas les yeux et le visage.  
 • Ne fais pas de câlin ou de bisou à tes grands-parents.  
 • Ne t'inquiète pas si tu te sens malade. Dis-le à un adulte et repose-toi pendant quelques jours pour t'en remettre.

Crée par le COVID-19 Health Learning Project (Projet de Formation aux Apprentissages de la COVID-19) en collaboration avec Harvard Health Publishing.  
 Équipe projet:  
 Rachel Coombs, MD  
 Gene Bernath, MD, MA  
 Nancy Brown, MS, EdM  
 Rhonda Priddy, MS, MSW  
 Josie Arnold, MPH, LICSW  
 Chel Heston, MS  
 Gordana Smith, PhD  
 Kaitlin Burns, MA, CHES  
 Tera Anderson

- Français
- Allemand / Deutsch
- Arménien / Հայերեն
- Bengali / বাংলা
- Coréen / 한국인
- Créole
- Espagnol / Espanol
- Hindi / हिन्दी
- Italien / italiano
- Japonais / 日本人
- Malais / Malay
- Pendjabi / ਪੰਜਾਬੀ
- Persan / فارسی
- Polonais / Polski
- Russe / русский
- Serbe / Српски
- Swahili / Kiswahili
- Tamoul / தமிழ்
- Télougou / తెలుగు
- Vietnamien / Tiếng việt

■ Pour les enfants de 13 à 18 ans :

**Les 7 conseils pour lutter contre la COVID-19 dont il faut parler**

**1. Sois propre !**  
La COVID-19 se propage comme la grippe, alors lave-toi les mains avec de l'eau et du savon pour un minimum de 20 secondes (oui, tu devrais compter -- ou chanter !). Si tu n'as pas de lavabo à proximité, tu peux utiliser un gel pour les mains. Assure-toi de tousser ou d'éternuer dans ton coude.

**2. Mais je ne me sens pas malade... pourquoi dois-je rester chez moi ?**  
Même si tu ne te sens pas malade, tu peux quand même avoir le virus et le transmettre aux autres. Ils pourraient ensuite tomber gravement malades. Donc, reste chez toi !

**3. Comment aider**  
Propage des informations exactes à propos de la COVID-19... Pas des microbes ! Appelle tes proches et garde contact (virtuel) avec tes amis. N'oublie pas de te laver les mains !

**4. La distance physique ?**  
Tu n'es pas obligé de supprimer ton Snapchat, Instagram ou TikTok. Cependant, puisque la COVID-19 peut se propager dans l'air, il est important de se tenir à une distance de plus de deux mètres des autres.

**5. Si tu te sens malade, dis-le à quelqu'un !**  
Le plus tôt avec le mieux ! Il est acceptable d'avoir un nez qui coule. Parle à un adulte ou un médecin si tu te sens malade.

**6. Garde ton calme**  
C'est normal d'avoir peur si tu vois beaucoup de personnes en train d'acheter beaucoup de papier toilette. Mais si tu te rends compte que ton anxiété empire, parle-en avec un ami ou un membre de ta famille. Essaie de jouer avec un animal à la maison, de lire ton livre préféré, d'écrire, de créer un mème, de regarder une vidéo drôle ou d'aider à faire les courses.

**7. Qu'est-ce que la COVID-19 ?**  
C'est un virus qui provoque des symptômes comme ceux de la grippe (de la fièvre, la toux, l'écoulement) et qui se propage rapidement. Il se propage si une personne est à proximité d'une personne infectée ou si elle touche des surfaces qui ont été contaminées par une personne infectée.

Créé par la COVID-19 Health Strategy Project de l'Université américaine sur la COVID-19 en collaboration avec Harvard Health Publishing

Révisé par:  
Rachel Conroy, MD, MA  
Gene Berens, MD, MA  
Derek Nelson, MD, MPH  
Shari Patzer, MD, MPH  
Jana Arnold, MPH, LAC/PC  
Chad Houshory, MD  
Cristina Torres, MD  
Megan Smith, MA, CHES  
Eva Graham


- [Français](#)
- [Allemand / Deutsch](#)
- [Arménien / Հայերեն](#)
- [Bengali / বাংলা](#)
- [Coréen / 한국인](#)
- [Créole](#)
- [Espagnol / Espanol](#)
- [Hindi / हिन्दी](#)
- [Italien / italiano](#)
- [Japonais / 日本人](#)

- [Malais / Malay](#)
- [Pendjabi / ਪੰਜਾਬੀ](#)
- [Persan / فارسی](#)
- [Polonais / Polski](#)
- [Russe / русский](#)
- [Serbe / Српски](#)
- [Swahili / Kiswahili](#)
- [Tamoul / தமிழ்](#)
- [Télougou / తెలుగు](#)
- [Vietnamien / Tiếng việt](#)










# Des ressources pour parler du déconfinement avec les enfants

Affiche réalisée par le [CASNAV](#) de l'académie de Toulouse : « Ma journée après le confinement » :

## Ma journée après le confinement



**Retour à l'école à partir du 12 mai**

	JE DOIS 	JE NE DOIS PAS 
<b>Dans la classe</b>  Rester à un mètre de mes camarades. Rester assis à mon bureau.	 Ne pas toucher au matériel de la classe ou d'autres élèves.	
<b>Dans la cour</b>  Courir, jouer à distances de mes camarades	 Ne pas jouer au football Ne pas jouer en groupe Ne pas utiliser le matériel de l'école	
<b>Aux toilettes</b>  Rester à distance de mes camarades, attendre mon tour, bien me laver les mains plusieurs fois par jour.	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">                         Conception officielle CASNAV sur une idée de Delphine Holdartach (LPE2A 12) Images : 2 images pour les élèves de base réalisées par Pauline Jarry Et RAISED Français                     </div>  	

- Français
- Albanais / shqiptar
- Allemand / Deutsch
- Anglais / English
- Arabe / العربية
- Arménien / Հայերեն
- Bengali / বাংলা
- Comorien / shimasiwa
- Espagnol / Espanol
- Français
- Géorgien/ქართული
- Hindi / हिन्दी
- Italien / italiano
- Mahorais / Shimaoré
- Néerlandais / Nederlands
- Ourdou / اردو
- Pashto / پښتو
- Persan / فارسی - Dari / دری
- Polonais / Polski
- Portugais / Portugês
- Roumain / Românesc
- Russe / русский
- Slovaque / slovenský
- Soninké / sooninkanxannen
- Swahili / Kiswahili
- Tamoul / தமிழ்
- Tchétchène / Нохчийн мотт
- Tigrinya / ትግርኛ
- Turc / Türk



# ORSPERE SAMDARRA

Observatoire Santé mentale, Vulnérabilités et Sociétés

## Qui sommes-nous ?

L'Orspere-Samdarra est un observatoire national sur les thématiques de santé mentale et vulnérabilités, dirigé par Halima Zeroug-Vial, médecin psychiatre. L'équipe pluridisciplinaire travaille sur les problématiques qui lient santé mentale et questions sociales. Il édite notamment la revue *Rhizome* et porte le diplôme inter-universitaire « Santé, société, migration ».

**Contact :** 04.37.91.53.90 / [orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr](mailto:orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr)

**Site internet :** <http://www.ch-le-vinatier.fr/orspere-samdarra.html>

Document réalisé par l'équipe Orspere-Samdarra

- 15 mai 2020 -