

## Confinement : « allégé », certes, mais confinement !

Dans le contexte d'accélération de l'épidémie de Covid-19, une nouvelle période de confinement d'au moins quatre semaines vient remplacer les couvre-feux déjà instaurés dans de nombreuses villes et départements. Mais contrairement au confinement du mois de mars, et principalement pour des raisons économiques, les établissements scolaires, la plupart des entreprises et les services publics restent ouverts.

Les rues et les transports en commun vont donc être moins vides qu'en mars. Mais attention, si l'on veut atteindre l'objectif de diminuer les contaminations, il est important que chacun se persuade que c'est un confinement réel et se comporte en conséquence :

- Si vous avez le choix entre télétravailler ou aller sur votre lieu de travail, privilégiez au maximum le télétravail. Inutile d'augmenter inutilement la fréquentation des transports en commun ou les contacts avec des collègues.
- Si vous vivez avec des enfants d'âge scolaire, veillez à ce qu'ils portent bien leur masque, le changent régulièrement et se lavent les mains fréquemment.
- Ne multipliez pas les sorties dans la journée et restez bien masqués : bouche ET nez couverts.
- Si vous restez à la maison, aérez régulièrement les pièces -a fortiori si vous n'êtes pas seul(e)- et lavez-vous fréquemment les mains.

Seul le respect le plus strict possible du confinement peut permettre de casser la courbe des contaminations.

Sinon, le nombre de cas, et surtout de cas graves, continuera d'augmenter et des mesures plus contraignantes devront être prises.

Source : Open Rome

### Le Dico du doc



## Sans tabac



En France, chaque année, 75 000 personnes meurent du tabagisme. Tout le monde sait que le tabagisme est nocif pour la santé mais il reste difficile de s'arrêter de fumer, car le tabac rend dépendant.

Pour la 5ème année consécutive, le ministère des Solidarités et de la Santé, en partenariat avec l'Assurance maladie et Santé publique France, relancent en novembre le #MoisSansTabac. Ce challenge collectif invite tous ceux qui le souhaitent à relever le défi d'arrêter la cigarette pendant un mois. Un mois sans fumer, c'est 5 fois plus de chances d'arrêter définitivement.

Pendant ce mois de novembre, Tabac Info Service vous accompagne pour que votre tentative soit un succès. Le dispositif est simple et gratuit : kit d'aide à l'arrêt, groupes de soutien, application personnalisée, encouragements, consultations téléphoniques gratuites avec des tabacologues...

La période de confinement peut aussi être LA bonne occasion pour trouver et prendre le temps de participer à ce challenge. Le dispositif #MoisSansTabac est à vos côtés pour vous encourager et vous soutenir au quotidien.

Source : Open Rome,

### Météo antibio

#### Risques

- Grippe très faible
- Covid19 en hausse
- Bronchiolite faible
- Inf respiratoire en hausse
- Gastro-entérite modéré
- Allergie pollens très faible

Sources : RNSA, Santé Publique France, Sentinelles, epidmeteo.fr

#### Grippe : rare en Europe

La grippe est très discrète en Europe, grâce aux mesures barrières mises en œuvre contre la Covid19.



Intensity  
■ 0. Baseline  
■ 1. Low

Sources : OMS, ECDC

Pour s'abonner : <https://openrome.org/abonnement/ddj>