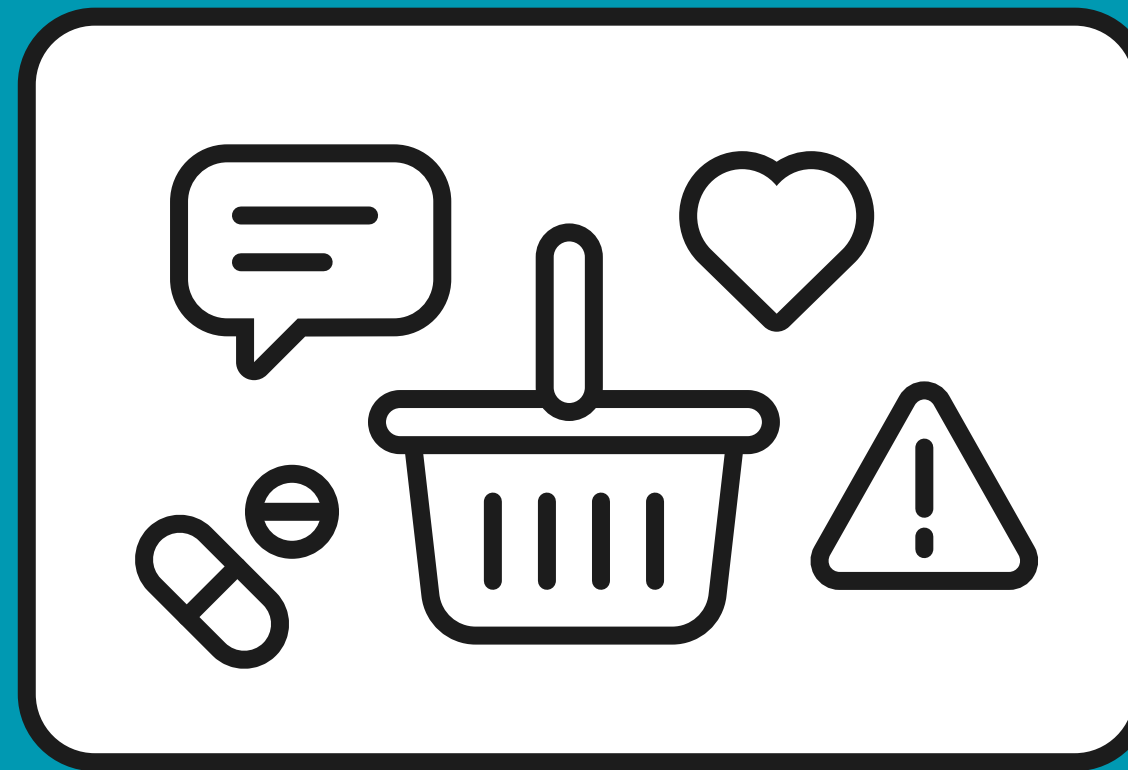


# COVID-19

## Consignes pour le bénévolat à distance en faveur des personnes âgées et à risque



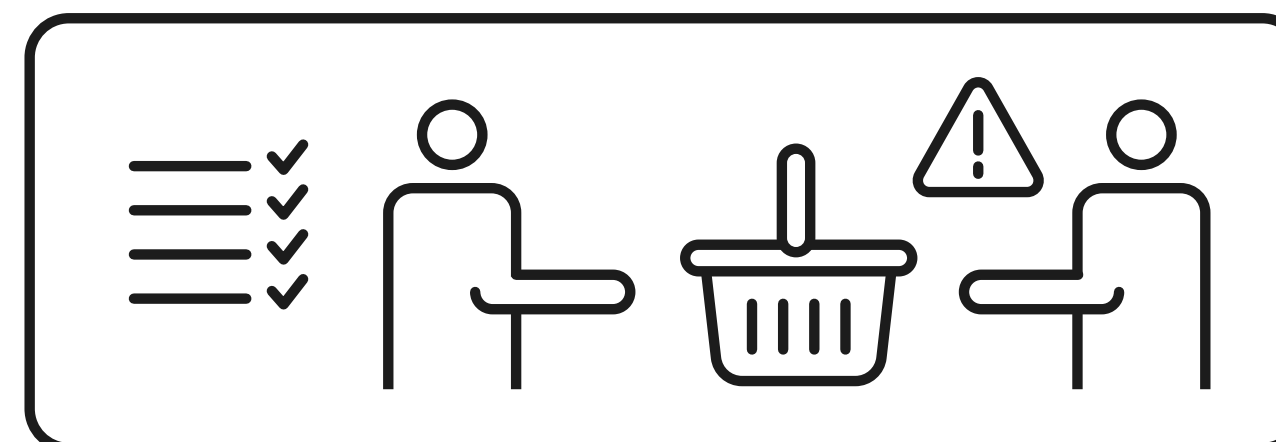
La pandémie de **COVID-19** bouleverse de manière inédite la vie quotidienne. La situation est particulièrement difficile pour les personnes de plus de 65 ans et à risque. Ces dernières doivent s'en référer, pour leur sécurité, au principe de l'auto-confinement. Certaines d'entre elles ne disposent pas d'un réseau personnel pour les soutenir dans la gestion de leur nouveau quotidien.

- ✓ Qui pour faire leurs courses et acheter leurs médicaments ?
- ✓ Qui pour effectuer leurs paiements (bancaires, postaux, etc.) ?
- ✓ Qui pour leur permettre de garder un lien social à distance ?
- ✓ Qui pour les rassurer et les informer ?

Sous l'impulsion entre autres des communes, de nombreux Fribourgeois-e-s se mettent à disposition des personnes qui en expriment le besoin.

### **Qu'ils et elles en soient chaleureusement remercié-e-s.**

Dans la situation actuelle, le bénévolat demande de prendre des précautions. Ce document clarifie le rôle et la responsabilité des bénévoles en temps de coronavirus. Il rappelle les consignes de sécurité pour minimiser les effets de la pandémie.



## Qui peut faire du bénévolat en période de COVID-19 ?

- ✓ Le bénévole a idéalement plus de 20 ans et moins de 65 ans.
- ✓ Le bénévole est en bonne santé et ne fait pas partie des personnes à risques.

## Quelles conditions le bénévole en exercice doit-il respecter ?

- ✓ Le bénévole se conforme aux directives de sécurité et de protection liées à la pandémie.
- ✓ Le bénévole renonce impérativement à poursuivre son engagement à l'apparition de tout symptôme relevant d'un état grippal (rhume, maux de gorge, maux de tête, toux, même en l'absence de fièvre) ou de moindre soupçon de contamination au COVID-19.
- ✓ Le bénévole ne rentre pas dans le domicile de la personne aidée, sauf stricte nécessité.

## Quels principes dois-je respecter en tant que bénévole ?

- ✓ Rester dans le cadre de l'engagement pris ou confié et assumer les tâches acceptées.
- ✓ Ne rendre que le service attendu et refuser tout pourboire et contrepartie matérielle.
- ✓ Ecouter avec respect et empathie la personne aidée.
- ✓ Contacter les professionnels appropriés si les demandes dépassent mes compétences.
- ✓ N'abuser d'aucune manière de la situation ; ne pas faire de prosélytisme, ni proposer d'autres types de prestations payantes.
- ✓ Ne pas avancer /dépenser d'argent personnel dans le cadre de mon activité bénévole, sans être sûr-e du moyen de remboursement.

- ✓ Traiter avec discrétion toute information confidentielle.
- ✓ Rester à l'écoute de mes propres besoins et ceux de mon entourage.
- ✓ Ne pas dépasser mes disponibilités et mes limites personnelles.
- ✓ Me tenir informé-e quotidiennement ; respecter et promouvoir les directives de sécurité de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et du canton de Fribourg [www.fr.ch/covid19](http://www.fr.ch/covid19)

## A quoi dois-je être attentif-ive?

1. Déterminer clairement avec la personne âgée/à risque les priorités du besoin d'aide. S'assurer qu'elle ne manque de rien, comme par exemple :

- ✓ Courses et médicaments
- ✓ Petites aides de la vie quotidienne
- ✓ Ecoute
- ✓ Information sur la situation en lien avec le COVID-19

2. **Ne pas entrer** dans le logement de la personne aidée au-delà du palier, sauf en cas de stricte nécessité (dépôt d'un repas par exemple). Se concentrer sur toute aide qui peut se faire à distance (faire les courses, prendre des nouvelles par téléphone/courriel, etc.)

3. S'agissant des courses, respecter une routine à déterminer avec la personne aidée. Par exemple :

- ✓ Prendre la liste de courses par courriel, par téléphone, dans la boîte à lait ou sur le palier.
- ✓ Prendre l'argent dans la boîte à lait ou sur le palier en respectant les directives sanitaires.
- ✓ Informer la personne de l'heure approximative d'arrivée des courses.
- ✓ Se désinfecter les mains à l'entrée du magasin, après le paiement, à la sortie du magasin et en arrivant chez la personne.
- ✓ Déposer les courses (avec le ticket de caisse et l'argent en retour ou selon un autre moyen de paiement convenu) sur le pas de la porte et respecter la distance de sécurité.

4. La personne aidée manifeste un besoin d'appui à l'intérieur du domicile (soin, ménage, repas, soutien administratif, etc.) ? Prière de s'adresser au Service d'aide et soins à domicile de sa région ou à sa commune pour orientation.

5. Rappeler les consignes de protection pour les plus de 65 ans et les personnes à risque :

- ✓ Rester chez soi.
- ✓ Ne sortir que pour des rendez-vous médicaux.
- ✓ Ne pas faire les courses soit même: solliciter les proches ou des bénévoles.
- ✓ Renoncer à tout contact avec des personnes malades.



6. S'assurer que la personne de plus de 65 ans/à risque est en bonne santé et sait comment se protéger. Une personne est considérée à risque dans les cas suivants : cancer, diabète, faiblesse immunitaire due à une maladie ou à une thérapie, hypertension artérielle, maladie cardio vasculaire, maladie chronique des voies respiratoires.

7. Donner des conseils à la personne aidée si elle vous communique que sa santé se dégrade

- ✓ La personne a des difficultés à respirer, de la toux ou de la fièvre ? Il faut appeler la hotline COVID-19 « Santé » du canton de Fribourg au **084 026 1700**.
- ✓ La personne a besoin de conseils pour ses médicaments ou un souci de santé sans lien avec le COVID-19 ? Il faut contacter le Service d'aide et de soins à domicile de la région (si la personne est cliente) ou le médecin traitant.

## Comment me protéger et protéger les autres ?

Les mesures et informations ci-dessous sont valables pour toute la population. Vous devez y prêter toute l'attention durant votre activité de bénévolat.

Le COVID-19 se transmet principalement :

- ✓ **Lors de contacts étroits et prolongés :** quand on se tient à moins de **2 mètres** d'une personne contaminée pendant plus de 15 minutes.
- ✓ **Par gouttelettes :** si une personne malade tousse ou éternue, les virus peuvent atteindre directement les muqueuses du nez, de la bouche ou des yeux d'autres personnes.
- ✓ **Via les mains :** les gouttelettes contagieuses expulsées lors de toux ou d'éternuements peuvent se trouver sur les mains. Elles peuvent atteindre la bouche, le nez ou les yeux quand on les touche.

# Comment assurer sa propre protection et celle des autres ?

1. **Ne pas se serrer** la main, ni faire la bise.
2. **Respecter une distance** d'au moins 2 mètres avec les autres.
3. **Faire respecter les règles 1 et 2** à celles et ceux qui les oublient.
4. **Laver / désinfecter** ses mains régulièrement et soigneusement.
5. **Ne pas se toucher le nez**, la bouche et les yeux.
6. **Rester chez vous** au moindre doute sur votre état de santé et si vous présentez des symptômes (difficultés à respirer, toux et fièvre) liés au COVID-19.

Pour toute question liée à la nouvelle situation socio-sanitaire générée par la pandémie du COVID-19, des **hotlines** spécialisées de l'Etat de Fribourg sont à votre disposition :



## Hotline « Vie quotidienne et soutien psychologique »

Tél : 026 552 6000

Tous les jours, de 8h à 18h



## Hotline « Santé »

Tél : 084 026 1700

Tous les jours, de 8 h à 23 h



Chères et chers bénévoles, nous vous remercions pour votre engagement

**inestimable !**