

# SAUVEZ DES VIES RESTEZ CHEZ VOUS

⚠ COVID-19 : la Gendarmerie vous informe ⚠

## NUMÉROS D'URGENCE 📞

⚠ Les 15, 17, 18, 112 et 114 sont réservés aux urgences exclusivement ! **N'entrez pas ces lignes** en cette période de crise.

✓ Le **N° vert 0 800 130 000** est **GRATUIT** pour toutes vos questions relatives au COVID-19. (sinon consulter <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus> )

✓ Pour toutes vos questions de sécurité : la Brigade numérique accessible en ligne via Facebook/Twitter Gendarmerie et le site <https://www.gendarmerie.interieur.gouv.fr/>

## LES NUMÉROS À CONNAÎTRE COVID19

 **0 800 130 000**  
**NUMÉRO VERT**  
POUR TOUTE SITUATION  
ET DEMANDE  
D'INFORMATION  
GÉNÉRALE

 **BRIGADE NUMÉRIQUE**  
POUR TOUTE  
QUESTION  
**NON**  
URGENTE  
RELATIVE À LA  
SÉCURITÉ



## LES NUMÉROS À CONNAÎTRE EN CAS D'URGENCE

 24  
LES NUMÉROS D'APPEL D'URGENCE PERMETTENT  
DE JOINDRE GRATUITEMENT LES SECOURS 24H/24

 **15**  
**SAMU**  
LE SERVICE D'AIDE MÉDICAL URGENT  
Pour obtenir l'intervention d'une équipe  
médicale lors d'une situation de détresse  
vitale, ainsi que pour être redirigé vers un  
organisme de permanence de soins

 **17**  
**POLICE  
SECOURS**  
Pour signaler une infraction qui nécessite  
l'intervention immédiate de la police

 **112**  
NUMÉRO D'APPEL  
D'URGENCE EUROPÉEN  
Si vous êtes victime ou témoin d'un accident  
dans un pays de l'Union Européenne

 **18**  
**SAPEURS-  
POMPIERS**  
Pour signaler une situation de péril ou un  
accident concernant des biens ou des  
personnes et obtenir leur intervention rapide

 **114**  
NUMÉRO D'URGENCE  
POUR LES PERSONNES  
SOURDES ET  
MALENTENDANTES  
Si vous êtes victime ou témoin d'une  
situation d'urgence qui nécessite  
l'intervention des services de secours.  
Numéro accessible par fax et SMS

## ✓ Respect des règles de déplacement :

Sauvez des vies, restez chez vous et déplacez vous uniquement dans les cas prévus et munis des documents en vigueur

INFORMATION#COVID\_19

**Pour lutter contre la propagation du COVID-19 et sauver des vies, un dispositif de confinement est mis en place. Les déplacements sont interdits sauf dans les cas suivants et uniquement à condition d'être munis d'une attestation :**

- ✓ Se déplacer du domicile à son lieu de travail dès lors que le télétravail n'est pas possible
- ✓ Faire ses achats de première nécessité dans les commerces de proximité autorisés
- ✓ Se rendre auprès d'un professionnel de santé
- ✓ Se déplacer pour la garde de ses enfants ou pour aider les personnes vulnérables à la stricte condition de respecter les gestes barrières
- ✓ Faire de l'exercice physique uniquement à titre individuel, autour du domicile et sans aucun rassemblement



### INFORMATION

#COVID\_19

**Vos salariés doivent se déplacer dans le cadre de leur travail ?**

Ils doivent obligatoirement être munis du nouveau justificatif de déplacement

+ simple pour les salariés :  
avec ce justificatif, plus besoin de l'attestation dérogatoire en complément

+ simple pour l'employeur :  
vous pouvez déterminer la durée de validité de ce justificatif, plus besoin de le renouveler chaque jour



Coronavirus COVID-19

**L'attestation de déplacement dérogatoire doit être**



Imprimée ou rédigée sur papier libre



Remplie au stylo à l'encre indélébile



Accompagnée d'une pièce d'identité



Pas de crayon à papier ni gomme



Pour télécharger les documents, fiez-vous uniquement aux sites officiels.



⚠ pas de documents sur smartphone

### INFORMATION

#COVID\_19

**Sorties pour "s'aérer" ou pour faire de l'exercice physique :**

- . pas plus d'une heure, une fois par jour
- . à moins de 1 km de chez soi
- . pour pratiquer **seul** une activité sportive
- . pour se promener **avec les personnes avec lesquelles je suis confiné(e)**
- . pour sortir **mon animal de compagnie**



## ✓ Respect des mesures de confinement

- Le décret n° 2020-264 du 17 mars 2020 portant création d'une contravention réprimant la violation des mesures destinées à prévenir et limiter les conséquences des menaces sanitaires graves sur la santé de la population a été publié au journal officiel.
- Le montant de l'amende forfaitaire et celui de l'amende forfaitaire majorée s'élèvent respectivement à **135 euros et 375 euros (contravention 4ème classe)**.
- Les infractions qui pourront être relevées sont :
  - **Déplacement hors du domicile interdit** dans le cadre de la lutte contre la propagation du virus Covid-19
  - **Déplacement hors du domicile sans document justificatif** conforme dans le cadre de la lutte contre la propagation du virus Covid-19
  - **Violation d'une mesure préfectorale restrictive de déplacement** adoptée dans le cadre de la lutte contre la propagation du virus Covid-19 .....concerne par exemple l'accès sur les plages du littoral du département interdit jusqu'au 31 mars 2020 inclus par le préfet du Pas-de-Calais <http://www.pas-de-calais.gouv.fr/.../interdit-l-acces-des-plages...>
- Le texte prévoit de durcir les sanctions pour les Français qui ne respectent pas les consignes avec une amende de 1 500 euros en cas de récidive "*dans les 15 jours*". Dans le cas de "*quatre violations dans les trente jours*", le projet de loi prévoit un délit "*puni de 3 700 euros d'amende et six mois de prison au maximum*".

## ✓ Respect des gestes barrières

Face au Coronavirus, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :



Se laver les mains très régulièrement



Tousser ou éternuer dans son coude



Utiliser des mouchoirs à usage unique



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades



Porter un masque quand on est malade

## ✓ Respect des mesures de distanciation sociale

Lors des opérations de contrôles et pour respecter les mesures de distanciation, il est recommandé aux occupants des automobiles de présenter les documents (attestation/justificatif et pièce d'identité) de la manière suivante :

- sur la planche de bord principalement pour le conducteur ou à travers la vitre, qui pourra être ouverte légèrement à la demande des forces de l'ordre

**✓ Sauvez des vies, faites du sport chez vous !**

Face à l'épidémie de coronavirus, les fédérations de sport vous invitent à rester chez vous et à limiter vos déplacements au strict nécessaire.

Nous vous rappelons par exemple qu'il est interdit de :

- ✗ Faire son semi-marathon
- ✗ Pratiquer des activités de montagne
- ✗ Faire le tour de votre commune "à bicyclette "
- ✗ Pratiquer une activité en mer

Vous prenez le risque de propager le virus. Et en cas d'accident vous mobiliserez les secours et rendrez encore plus difficile le travail des soignants déjà lourdement impactés.

Seul est toléré l'exercice physique en individuel, sans aucun rassemblement , de courte durée et à proximité du domicile.

Plus d'infos : <http://www.sports.gouv.fr/ministere-des-sports.../faire-du-sport-chez-soi..>

**Pour maintenir une pratique régulière, de nombreux exercices ne nécessitent pas de machine ou autres équipements sportifs**

Se lever régulièrement

Marcher ou s'étirer toutes les 2 heures

Lorsque vous téléphonez, marchez !

Utiliser le mobilier pour le renforcement musculaire ou les étirements



**Pour maintenir une pratique régulière, de nombreux exercices ne nécessitent pas de machine ou autres équipements sportifs**

Les tâches ménagères (nettoyer, balayer...) sont des activités physiques !

Faire des activités que vous avez l'habitude de reporter (bricolage, jardinage...)



**Pour maintenir une pratique régulière, de nombreux exercices ne nécessitent pas de machine ou autres équipements sportifs**

Faire quelques activités qui favorise l'équilibre dynamique ou bien les exercices de posture (sur une jambe, sur la pointe des pieds...)

Si vous en avez un, profitez de votre jardin en vous activant

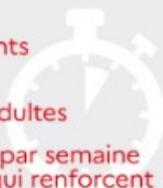


**Une pratique minimale d'activités physiques dynamiques**

1 h/jour pour les enfants et les adolescents

30 mn/jour pour les adultes

Réaliser plusieurs fois par semaine des activités variées qui renforcent les muscles et améliorent la souplesse et l'équilibre



**Une pratique minimale d'activités physiques dynamiques**

Réduire son temps passé en position assise ou allongée et rompre ces périodes prolongées par de la marche ou des étirements idéalement toutes les heures



## ▲ BON A SAVOIR ▲

- Victime ou témoin de violences, comportements inappropriés, malveillances, fraudes... Des sites officiels sont à votre disposition toute l'année, et plus particulièrement en cette période de confinement, pour vous permettre d'effectuer signalements et démarches en ligne depuis votre domicile. [https://www.facebook.com/pg/gendarmerienationale/posts/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/pg/gendarmerienationale/posts/?ref=page_internal)

**SAUVEZ DES VIES RESTEZ CHEZ VOUS** #COVID\_19

**SITES OFFICIELS**  
pour des démarches en ligne depuis son domicile

**Gendarmerie Nationale**

- Pré-plainte en ligne**  
Déposer une plainte pour atteinte aux biens (vol, destruction, dégradation) ou un fait discriminatoire (discrimination, diffamation, injure, provocation individuelle à la haine) dont l'auteur est inconnu. Un RDV est ensuite fixé avec l'utilisateur pour signer sa plainte.  
[www.pre-plainte-en-ligne.gouv.fr](http://www.pre-plainte-en-ligne.gouv.fr)
- Malveillance sur internet**  
Je suis victime de spam électronique, piratage d'un compte, hameçonnage, rançongiciels, faux sites de vente en ligne, fausse petite annonce...  
<https://www.cybermalveillance.gouv.fr/>
- Signalement sur internet**  
Pédophilie et pédopornographie, racisme, antisémitisme, xénophobie, incitation à la haine raciale, ethnique et religieuse, terrorisme, escroqueries... signaler un contenu suspect ou illicite avec PHAROS  
[www.internet-signalement.gouv.fr](http://www.internet-signalement.gouv.fr)
- Violences sexuelles et sexistes**  
- Les internautes, victimes ou témoins de violences sexuelles et sexistes signalent les faits aux forces de sécurité intérieure.  
- Offre un accompagnement personnalisé aux victimes vers les associations partenaires et les services d'enquête  
[www.signalement-violences-sexuelles-sexistes.gouv.fr](http://www.signalement-violences-sexuelles-sexistes.gouv.fr)
- Fraude à la carte bancaire**  
PERCEVAL : Les internautes signalent en ligne un usage frauduleux de carte bancaire, après avoir fait opposition sur celle-ci, lorsqu'ils sont toujours en possession de leur carte. Un récépissé est délivré favorisant les démarches de remboursement auprès de sa banque.  
<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R46526>
- Trouver une brigade ou un commissariat**  
Localiser et contacter un service de gendarmerie ou de police assurant un accueil des victimes.  
[www.interieur.gouv.fr/contact/contacter-une-brigade-de-gendarmerie-ou-un-commissariat-de-police](http://www.interieur.gouv.fr/contact/contacter-une-brigade-de-gendarmerie-ou-un-commissariat-de-police)
- CORONAVIRUS**  
Accéder aux informations officielles et aux attestations :  
<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>  
Ou par téléphone : 0800 130 000
- Brigade Numérique**  
Pour toute situation non-urgente, échanger par messagerie instantanée avec un gendarme, qui répond 24h/24 et 7j/7 aux questions des usagers et peut accompagner vers les téléservices ou vers les unités territoriales.  
<https://www.gendarmerie.interieur.gouv.fr/A-votre-contact/Contacter-la-Gendarmerie/Discuter-avec-la-brigade-numerique>

- Vous souhaitez recevoir les dernières informations officielles à propos du #COVID19 ? Activez les notifications sur <https://gouvernement.fr/info-coronavirus>

**INFORMATION** #COVID\_19

**Vous souhaitez recevoir les dernières informations officielles à propos du COVID-19 ?**

- 1) Rendez-vous sur <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>
- 2) Activez les notifications