

AVIS A LA POPULATION

Message des autorités

**Informations et
instructions concernant la
pandémie de coronavirus
(COVID 19)**

! A CONSERVER !

Chères concitoyennes et chers concitoyens,

En raison de l'actuelle pandémie, nous avons commencé une période de restrictions que nous vivons tous avec plus ou moins de fatalisme, mais qui nous touche à des titres et des degrés divers, plus ou moins fortement selon son état de santé, son âge, son métier ou sa condition.

Les autorités communales vous encouragent fermement à suivre les mesures décidées par le Conseil fédéral et remercient et vous félicitent d'ores et déjà de les avoir suivies jusqu'à présent.

Elles voudraient aussi remercier et encourager tous les gestes de solidarité qui ont spontanément surgi pour aider les personnes confinées ou dans le besoin.

Nous voudrions aussi vous rassurer.

Dans cette épreuve que nous devons traverser ensemble, votre Commune s'efforce de maintenir le service à la population que vous connaissiez déjà, moyennant quelques adaptations exigées par les contraintes sanitaires.

La Commune continue de fonctionner normalement.

Les services techniques, communaux ou non, aussi : alimentation en eau, traitement des eaux usées, élimination des déchets, électricité, télécommunications, chauffage à distance, services de santé, distribution du courrier et logistique.

Par ailleurs, les magasins sont régulièrement fournis et aucune pénurie alimentaire n'est à craindre, pas plus que sur les produits d'hygiène de base. Les stations-services fonctionnent, l'office de poste et les banques également, moyennant quelques adaptations.

Selon les autorités sanitaires, il faut s'attendre à tenir dans la durée bien qu'elles ne puissent actuellement évoquer un délai. Si la progression de la maladie est rapide, sa décrue sera lente et en conséquence, les mesures risquent de n'être levées que très progressivement.

Cette situation engendre toutes sortes de problèmes pratiques en cascade. Les autorités doivent improviser et les citoyens aussi.

Vous trouverez à la suite du présent message, quelques recommandations pratiques et adresses ou liens utiles.

En outre, vous devriez recevoir prochainement un tout-ménage à l'échelle du Jura qui en contient aussi. Nous vous invitons à le conserver avec la présente.

Le Conseil communal est en pensée avec les personnes seules, malades et leurs familles, ainsi qu'avec celles des personnes décédées et dont les obsèques ne peuvent se faire normalement.

Aussi, malgré cette sombre actualité et les soucis qu'elle occasionne, nous vous encourageons à prendre vos marques dans ce nouveau rythme de vie et à vous pencher sur les côtés positifs de cette situation nouvelle.

Restons également indulgents envers autrui car personne n'ayant anticipé la chose, tout le monde, autorités comprises, doit improviser et trouver des méthodes ou solutions nouvelles.

La Commune reste à votre disposition dans ces moments difficiles.

Serrons-nous les coudes pour passer ce cap et pour vaincre ensemble cette affreuse bestiole.

Nous vous souhaitons, à toutes et à tous, une excellente santé.

Le Conseil communal

QUELQUES RAPPELS

Directives fédérales (valables en tout temps et en tout lieu)

- Maintenir une distance de 2 mètres en tout temps entre nous.
- Se laver soigneusement et fréquemment les mains.
- Eternuer ou tousser dans son coude ou dans un mouchoir jetable.
- Jeter les mouchoirs ou les articles sanitaires à la poubelle.
- Ne plus se donner la main, ni s'embrasser.
- Appeler votre médecin traitant ou l'hôpital **avant** de vous y rendre.
- Pas de réunion de plus de 5 personnes en public ou en privé ; les offices religieux sont supprimés.
- Confinement stricte pour les personnes déclarées « Covid+ » et les personnes ayant eu un contact rapproché avec l'une d'elles dans la semaine précédente. Idem pour celles présentant les symptômes.
- Interdiction de visite dans les homes et dans les hôpitaux.

RECOMMANDATIONS FÉDÉRALES

- Rester à la maison autant que possible.
- Les personnes de plus de 65 ans, ainsi que celles appartenant à un groupe à risque, doivent rester autant que possible à la maison et ne pas faire leurs courses elles-mêmes, ni se rendre dans les endroits fréquentés.
- Ne pas rendre visite à ces personnes, mais prendre de leurs nouvelles régulièrement et les aider.
- Limiter ses déplacements au strict nécessaire, ne pas aller en weekend.

DIRECTIVES CANTONALES

- Les guichets cantonaux et communaux sont fermés. En cas de nécessité, appeler le service concerné qui vous renseignera ou si vraiment nécessaire, vous fixera un rendez-vous.
- Obsèques limitées à cinq personnes maximum, officiant compris.

DIRECTIVES COMMUNALES

- Les places de jeux sont fermées.
- Les encombrants sont supprimés jusqu'à nouvel ordre.
- Le guichet communal est fermé, mais la permanence téléphonique ouverte.
- L'élimination des déchets se poursuit normalement moyennant les consignes particulières qui suivent.

Généralités concernant les déchets

Les masques, mouchoirs, articles hygiéniques et serviettes en papier utilisés doivent être placés dans des petits sacs en plastique immédiatement après avoir été utilisés. Ces petits sacs doivent être fermés avec un nœud sans être compactés et jetés dans une poubelle dotée d'un couvercle, elle-même équipée d'un sac poubelle taxé.

- Les sacs poubelles doivent ensuite être fermés et jetés avec les ordures ménagères (comme à l'accoutumée).
- Mis à part cela, les consignes habituelles restent valables.
- **De façon générale, maintenez l'espace public propre. Si un déchet tombe à terre ou s'envole, ramassez-le. Ne jetez rien par terre.**

ECOPOINTS

→ Secteur les Vacheries:

Afin de garantir la sécurité sanitaire de tous, merci de respecter les règles ci-dessous:

La déchetterie est divisée en 4 zones:

- Zone 1: "moloks"
- Zone 2: benne pour papier/carton
- Zone 3: benne alu/fer blanc, verre, vêtements
- Zone 4: huiles, piles, PET, cendres, néons, etc.

Le passage dans l'écopoint se fait uniquement dans l'ordre des zones, soit du nord au sud.

Si vous avez fini de décharger ou si vous n'avez rien à décharger dans une zone, veuillez attendre dans votre véhicule que la suivante se libère.

Il n'est toléré qu'une personne par voiture et par zone.

Il convient de se rendre à la déchetterie qu'en cas de stricte nécessité.

→ Secteur de la rue des Esserts:

Afin de garantir la sécurité sanitaire de tous, merci de respecter les règles générales ainsi que la suivante:

- Accès à l'écopoint autorisé pour une personne à la fois.
- Lors de l'attente de son tour, l'intéressé est prié de se tenir à une distance de 2 mètres de l'utilisateur ou de patienter à l'intérieur de son véhicule.

Les ménages dans lesquels se trouvent des personnes malades ou en quarantaine, et eux seuls, doivent renoncer au tri usuel du PET, de l'alu, du papier, etc.

Ces déchets doivent être éliminés avec les ordures ménagères afin d'éviter toute transmission du virus par ce biais. Il en va de même en ce qui concerne les déchets verts et le compost qui doivent eux aussi être évacués via les ordures ménagères, dans un sac taxé.

Autres généralités et recommandations

- *Attraper le virus n'est pas une honte, c'est une malchance, et c'est rendre service que de l'annoncer aux personnes qui ont été en contact rapproché avec vous au cours des derniers temps.*
- *Seule une solution hydro-alcoolique est désinfectante contre les virus, pas les bactéricides.*
- *Dans l'espace public, ne touchez rien avec les mains qui ne doivent pas être touchées ; comme au magasin, ne touchez que ce que vous voulez acheter.*
- *Ayez toujours sur vous des mouchoirs ou serviettes jetables et si possible une solution hydro-alcoolique.*
- *Toutes les surfaces touchées par d'autres doivent être considérées comme contaminées.*
- *En raison des multiples occasions de contamination lorsque vous êtes en déplacement, considérez votre véhicule comme contaminé.*
- *Nettoyez et désinfectez régulièrement tout ce qui relie votre appartement/maison au monde extérieur : poignées de portes d'entrée et de garage, intérieures et extérieures, sonnette, boîte aux lettres, main courante, interrupteurs extérieurs et clavier, etc.*
- ***Ne pas se toucher le visage avec des mains contaminées ! C'est difficile car c'est un réflexe, mais il est très mauvais en ces circonstances.***
Si vous êtes pris d'une démangeaison subite, grattez-vous avec le dos de la main.
N'humectez pas un doigt pour tourner les pages ! Pour vous aider, imaginez-vous que vous avez les mains poisseuses, pleines de cambouis. Soyez particulièrement prudent si vous avez des lentilles de contact ou des appareils auditifs.
- *Pensez à nettoyer et désinfecter les objets personnels que vous tenez souvent : clés, portable, montre, stylo, lunettes, boucle de ceinturon, etc.*
- *L'hygiène à l'intérieur de la maison reste primordiale.*
- *Si vous devez être confiné, faites-le strictement, en ayant si possible aucun contact, même avec les membres de votre ménage !*

- Ne pas oublier que mis à part le risque épidémique, **les autres risques courent toujours** : incendie, accident de la route, projections, chute, coupure, brûlure, etc. Ne faites rien dans vos activités domestiques, professionnelles ou de loisirs susceptible d'occasionner un accident ou une maladie, et d'ainsi surcharger les services de soin ou de secours. Evitez autant que faire se peut d'utiliser les deux-roues quels qu'ils soient. Ne faites pas de feu dans la forêt en période sèche. Roulez cool, sans alcool, sans téléphone et sans excès.
- Conformez-vous aux consignes des magasins encore ouverts.
- **Les médecins généralistes ne sont pas surchargés.** Ne retardez pas les vaccinations de vos enfants. Si vous devez être suivi pour une pathologie chronique ou une médication, ne l'interrompez pas mais téléphonez à votre médecin ou votre pharmacien. Si vous devez vous faire soigner, faites-le, mais toujours précédé d'un téléphone pour un rendez-vous.
- En période de confinement, faites un effort pour être patient et compréhensif avec vos proches. Si vous êtes victime ou témoin de violences conjugales, appelez la police au 117 ou la permanence téléphonique au 032.420.81.00.
- Evitez absolument la consommation d'alcool, de drogues. Vous pouvez appeler le numéro 032.484.71.30 en cas de soucis.
- La Main Tendue au 143 peut aussi vous venir en aide si vous avez le blues. Ne restez pas seul avec votre anxiété, n'hésitez pas à solliciter une connaissance ou le service social si c'est le cas.
- Chaque ménage a fait une réserve de produits longue conservation, c'est bien. Mais pour un bon équilibre alimentaire, pensez à consommer des produits frais aussi. Manger varié et sainement renforce votre immunité.
- Gardez la forme. Faites des exercices à la maison ou profitez d'aller vous promener ou courir, mais seulement entre membres du même ménage. Evitez les parcours Vita, car il faut souvent empoigner quelque chose. Evitez les endroits fréquentés.
- **Evitez autant que possible de se mélanger entre générations et entre ménages ; il faut casser la dynamique de l'épidémie !**
- Soyons particulièrement reconnaissants à toutes les personnes en contact avec le public qui, malgré les risques, continuent de travailler et de nous rendre service : personnel soignant bien sûr, mais aussi vendeuses, facteurs, policiers, livreurs, éboueurs, administrations, employés de poste ou de banque, journalistes et média, personnel des transports publics, etc.
- Evitez tout déplacement inutile. Ne partez pas en weekend, même en cette période printanière de Pâques. Ne prenez les transports publics qu'en cas de nécessité ; ne faites pas de covoiturage ni évidemment d'auto-stop.
- Suivez les actualités et les informations officielles sur des médias connus pour être fiables. Ne croyez pas les fausses informations (fake news) ou rumeurs alarmistes ou spectaculaires !
- Méfiez-vous des propositions de livraison de masques par correspondance ou autres articles sanitaires difficilement obtenables et à des prix prohibitifs. **Les escrocs ne chôment pas !** Ne laissez pas des inconnus entrer dans votre maison pour faire le test par exemple ou sous tout autre prétexte fallacieux.
- Soyez attentifs à ne pas divulguer ou carrément étaler vos données personnelles sur internet ou sur les réseaux sociaux ; elles ne sont pas perdues pour tout le monde ... Big brother is watching you ! Certaines applications sont particulièrement intrusives ou risquées, comme certaines permettant de faire des vidéoconférences par exemple, mais

pas seulement. Elles le sont souvent à votre insu. Renseignez-vous avant de les installer sur votre ordinateur ou votre portable ; tous les éditeurs ne sont pas forcément animés de bonnes intentions. Méfiez-vous des e-mails inconnus, ne cliquez pas sur des liens douteux (pishing). Respectez les mesures de sécurité informatique de votre employeur pour ceux qui télétravaillent.

- *Ne négligez pas vos animaux de compagnie. Demandez de l'aide si vous ne pouvez pas vous en occuper vous-même.*
- *Pour éviter tout contact, tenez vos chiens en laisse et ramassez les crottes.*
- *A priori, les animaux ne peuvent pas attraper le virus. Toutefois, évitez qu'ils vous lèchent le visage. Ne flattez pas l'animal d'un autre.*
- *Beaucoup de commerçants et d'artisans de notre région ont été contraints de fermer boutique, les restaurateurs aussi. Ils perdront donc énormément car ils ne peuvent être indemnisés et risquent ainsi de disparaître et avec eux, un peu de l'âme de nos villages. Cependant et malgré les difficultés, beaucoup se démènent pour continuer d'offrir leurs services : plats à l'emporter, livraisons à domicile. Soutenons-les en ayant recours à leurs services plutôt que de tout commander en vente par correspondance.*
- *Les maraîchers ont déjà des plantations sur le point d'être récoltées, mais une partie de leur production risque d'être perdue (un comble en ces circonstances) faute de bras, celui qui le peut et le veut peut prendre contact pour les offrir sur le site www.agrix.ch. C'est une façon aussi d'aider et d'éviter le gaspillage, en plus d'être une expérience nouvelle. Attention aux accidents musculaires ou autres toutefois.*
- *Vous avez pris de bonnes résolutions, c'est bien, mais faites-le avec mesure afin de ne pas vous mettre plus mal ou plus stressé.*
- *Attardons-nous aussi sur les aspects positifs de cette situation : solidarité et courtoisie plus grande, pollution diminuée, pression moindre sur la faune et la nature en général, retour aux choses importantes.*
- *Beaucoup d'entre nous ont plus de temps pour eux, et même si la télévision et l'ordinateur sont plus qu'appréciés, prenons ou reprenons un bouquin, faisons la cuisine avec les enfants et les tâches ménagères, préparons les jardins. Nous avons la chance d'habiter à la campagne, profitons d'aller nous promener, mais seul ou entre membre du même ménage.*
- *Si vous avez trouvez des astuces pour faciliter le quotidien, partager-les !*
- *Les organisations caritatives continuent plus que jamais leurs activités, vous pouvez les soutenir financièrement en versant vos dons à : Caritas, la Chaîne du bonheur/Coronavirus, la Croix rouge. La Main Tendue est privée d'une partie de ses bénévoles. Les personnes intéressées peuvent prendre contact avec elle ou avec toute autre organisation poursuivant les mêmes buts.*
- *Il manque de sang car les collectes dans les villages sont interrompues et de plus, plusieurs donneurs manquent à l'appel en raison de la maladie. Le centre de transfusion sanguine de La Chaux-de-Fonds vous renseignera si vous souhaitez aider par ce biais-là. Coordonnées : 032 967 20 31 de 7h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00.*

Contacts utiles

Administration communale

032.959.43.30

info@breuleux.ch

www.breuleux.ch

Hotline cantonale « coronavirus »

032.420.99.00

Appels d'urgence

144

Police secours

117

Addiction Jura

032.484.71.30

clos-henri@addiction-jura.ch

www.addiction-jura.ch

Centre de consultation d'aide aux victimes d'infractions (LAVI)

032.484.81.00

lavi@ssrju.ch

www.jura.ch

Caritas Jura, IBAN CH32 0900 0000 2500 0601 2

032.421.35.60

caritas-jura@caritas-jura.ch

www.caritas-jura.ch

Chaîne du bonheur/Coronavirus, IBAN CH82 0900 0000 1001 5000 6

058.458.12.12

info@bonheur.ch

www.bonheur.ch

Croix-Rouge suisse – Canton du Jura, CH97 0900 0000 3000 9700 0

032.465.84.00

info@croix-rouge-jura.ch

www.croix-rouge-jura.ch

La Main Tendue

143

gardonslecap-covid19.ch

Vous trouverez sur cette plateforme une palette de ressources et de services d'aide, mise à jour en continu, pour faire face ensemble aux défis du quotidien en matière de promotion de la santé.

Gardons le sourire

Ne plus voir ses amis et sa famille, ne plus pouvoir pratiquer son sport favori, s'inquiéter pour son emploi : nombreuses sont les raisons pouvant nous amener à perdre le moral et à être stressé-e.



Gardons l'esprit créatif

Les sorties entre amis, l'école, peut-être le travail, sont pour le moment mis de côté pour le bien de la société et la santé des citoyens. Pour le bien de votre santé psychique, nous vous recommandons de garder un cerveau éveillé et un esprit créatif !



Gardons la forme

Votre club de sport a temporairement fermé ses portes, vous ne pouvez sortir de chez vous pour aller faire les courses, ou devez surveiller vos enfants sans arrêt et n'avez pas de temps pour vous. Le manque de mouvement a un impact direct sur la santé psychique et il y a d'autres manières que celles habituelles de garder la forme.



Gardons le contrôle des addictions

L'auto-confinement, la lecture des médias ou encore la perte des habitudes quotidiennes peuvent provoquer de l'ennui, du stress voire de l'anxiété, ce qui peut conduire à augmenter sa consommation d'alcool, de tabac ou d'autres substances addictives.



Gardons une alimentation équilibrée

Trouver la motivation de cuisiner plusieurs repas par jour dans un contexte confiné, ce n'est pas facile. Pourtant, nous devons continuer à garder le plaisir de manger équilibré dans ces conditions, où nous avons plus que jamais besoin de prendre soin de notre corps et de notre esprit.



Gardons un foyer serein

Chaque membre du foyer traverse une période difficile : la crèche, l'école ou le travail sont ralentis voire stoppés temporairement et par-dessus tout cela, la situation anxiogène fait monter en pression et nous ne sommes pas tous égaux par rapport à la gestion du stress.



Évitons les contacts mais restons proches.



ne.ch
RÉPUBLIQUE ET CANTON DE NEUCHÂTEL

JURA.CH
RÉPUBLIQUE ET CANTON DU JURA



Nouveau coronavirus

Actualisé au 14.3.2020

VOICI COMMENT NOUS PROTÉGER: 



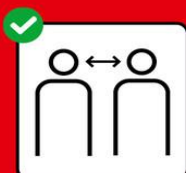
Se laver soigneusement les mains.



Éviter les poignées de main.



Tousser et éternuer dans un mouchoir ou dans le creux du coude.



Garder ses distances.



En cas de fièvre et de toux, rester à la maison.



Toujours téléphoner avant d'aller chez le médecin ou aux urgences.

Le lavage des mains - Comment ?

LAVER LES MAINS AU SAVON ET A L'EAU LORSQU'ELLES SONT VISIBLEMENT SOUILLEES
SINON, UTILISER LA FRICTION HYDRO-ALCOOLIQUE POUR L'HYGIENE DES MAINS !



Durée de la procédure : **40-60 secondes**



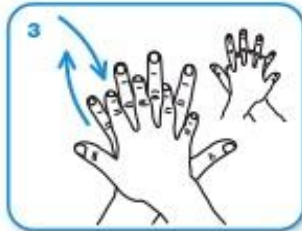
0
Mouiller les mains abondamment



1
Appliquer suffisamment de savon pour recouvrir toutes les surfaces des mains et frictionner :



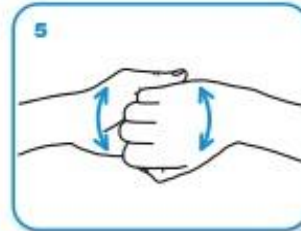
2
Paume contre paume par mouvement de rotation,



3
le dos de la main gauche avec un mouvement d'avant en arrière exercé par la paume droite, et vice et versa,



4
les espaces interdigitaux paume contre paume, doigts entrelacés, en exerçant un mouvement d'avant en arrière,



5
les dos des doigts en les tenant dans la paume des mains opposées avec un mouvement d'aller-retour latéral,



6
le pouce de la main gauche par rotation dans la paume refermée de la main droite, et vice et versa,



7
la pulpe des doigts de la main droite par rotation contre la paume de la main gauche, et vice et versa.



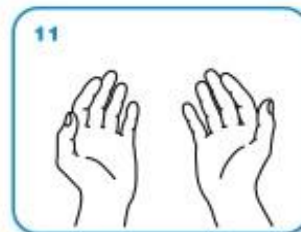
8
Rincer les mains à l'eau,



9
sécher soigneusement les mains avec une serviette à usage unique,



10
fermer le robinet à l'aide de la serviette.



11
Les mains sont prêtes pour le soin.