

INFORMATIONS SPÉCIALES CONFINEMENT



Santé

COMMENT VOUS PROTÉGER ?

- Lavez-vous les mains très régulièrement
- Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir
- Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le
- Saluez sans serrer la main, arrêtez les embrassades

Appel gratuit 24h/24 : 0 800 130 000
gouvernement.fr/info-coronavirus

DES SYMPTÔMES ? QUE FAIRE ?

Vous présentez des symptômes (fièvres, toux) qui vous font penser au coronavirus ? Appelez votre médecin ou contactez le Samu-Centre 15.

Vous pouvez aussi composer le 116117

Vous serez mis en relation avec un médecin généraliste qui vous apportera une réponse médicale adaptée à votre situation. Accessible 24h/24 et 7j/7

En cas de doute ou d'exposition au coronavirus COVID-19, rendez-vous sur maladiecoronavirus.fr

Ce site permet de déterminer quel comportement adopter face aux symptômes présents :

<https://go.aws/3aCdL13>

TÉLÉCONSULTATION

Elle permet de réaliser des premières consultations pour les personnes présentant des symptômes liés au coronavirus, en complément du 116 117 et du 15, d'assurer la prise en charge à domicile des personnes atteintes par le coronavirus ou susceptibles de l'être. Il est possible de contacter, son médecin traitant ou n'importe quel autre praticien puis de prendre rendez-vous à partir d'une des plateformes de téléconsultation (Doctolib, Qare, Medaviz, Leah, CompuGroup Medical, Consulib, Docavenue, MesDocteurs ...). La téléconsultation peut se faire aussi via Skype, WhatsApp, FaceTime...

SOINS DENTAIRES

Un numéro national dédié à la prise en charge des soins bucco-dentaires d'urgence a été mis en place. Ce numéro est destiné à désengorger le 15 et permet une meilleure prise en charge des demandes urgentes. Après avoir contacté leur chirurgiens-dentistes en première intention ou s'ils n'ont pas de praticien, les patients sont invités à composer le 09 705 00 205 puis leur numéro de département.

MÉDICAMENTS, CE QU'IL FAUT SAVOIR

Les anti-inflammatoires, (dont l'ibuprofène) peuvent masquer une infection et potentiellement avoir un effet aggravant dans certaines situations. Il est préférable d'utiliser du paracétamol. Si vous êtes actuellement traité par anti-inflammatoires ou par corticoïdes, n'arrêtez pas votre traitement et rapprochez-vous de votre médecin si nécessaire. Les pharmacies restent ouvertes pendant le confinement. Pour vous y rendre, munissez-vous d'une attestation qui précise le motif de votre déplacement. Plus d'infos : <https://bit.ly/2R0KueY>

VOUS AVEZ UN TRAITEMENT CHRONIQUE ?

Si vous disposez d'un traitement chronique et que votre ordonnance arrive à expiration, afin d'éviter

toute interruption de traitement préjudiciable à la santé, les pharmacies peuvent garantir la poursuite du traitement jusqu'au 31 mai 2020. Source : <https://bit.ly/2UVxGkQ>

ALIMENTS ET EMBALLAGES : LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Rincez à l'eau claire vos crudités et vos fruits, nettoyez ou bien retirez les emballages lorsque cela est possible. Pour voir toutes les recommandations concernant les aliments :

<https://bit.ly/2UyPjYl>

GARDEZ LA FORME !

Rester à la maison ne veut pas dire ne rien faire. C'est le moment de se remettre ou bien de continuer quelques pratiques sportives ! 30 minutes par jour minimum sont suffisantes. Trouvez ci-dessous des séances gratuites à pratiquer dans votre salon :

<https://www.goovee.app/free-access/themes>

7 Minute Workout sur Youtube ou en appli mobile

Les RDV sports de la Métropole :

<https://bit.ly/2UzibjC>



Mal-être

POINT ECOUTE JEUNES

Souffrance, timidité, stress, mal-être, violences subies... Vous n'êtes pas seul.e ! Parlez-en avec notre psychologue.

Contactez votre conseiller.e de la Mission Locale

VOUS VIVEZ MAL LA PÉRIODE DE CONFINEMENT ?

Appelez un psychologue de Terra Psy entre 9h et 12h30 ou entre 13h30 et 17h du lundi au vendredi.

Numéro Vert 0 805 383 922

Les consultations en français, anglais ou arabe sont gratuites, anonymes et confidentielles.

Informations pratiques sur le site internet de l'association <http://www.terrapsy.org>

ISOLEMENT

Angoisses, peurs, stress, besoin de parler ; une ligne d'Ecoute est proposée par l'ENIPSE à la communauté LGBT au numéro :

Numéro 06 24.10.63.10

du lundi au vendredi de 12h à 20h.

Info : <https://www.enipse.fr/le-sneg/>

GARDEZ LE CONTACT !

En ces temps de confinement, n'oubliez pas d'appeler vos proches, prenez des nouvelles ! Pour cela voici une sélection de plateformes gratuites pour passer des appels visio :

discordapp.com (disponible en application sur mobile, PC mais aussi directement sur navigateur web) / skype.com/fr / messenger.com (La solution de discussion instantanée de Facebook) /

whereby.com/user/login (seulement 4 personnes en simultanées gratuitement) / hangouts.google.com /

duo.google.com/about (application mobile et pc à télécharger)



Violences

VICTIME OU TÉMOIN DE VIOLENCE

Si vous êtes victime ou témoin de violence, en cas d'urgence, appelez le 17 ou le n° national 3919 ou par sms au n°114.

Pour un enfant en danger, appelez le 119

Utilisez le CHAT avec la police

<https://www.service-public.fr/cmi>

Faites du bruit, criez, tapez sur les murs : un voisin peut/doit alerter la Police

Si vous parvenez à sortir, les pharmacies accueillent les victimes de violences intrafamiliales pour alerter

Les associations spécialisées dans l'accueil et l'accompagnement des victimes de violences conjugales à contacter :

- le Pôle d'Accueil Violences Intra-Familiales PAVIF tél.: 02.35.71.26.01 de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h du lundi au vendredi;

- le Centre d'information sur le Droit des Femmes et des Familles (CIDFF) tél.: 02.35.63.99.99 (informations juridiques)



Logement

SANS SOLUTION D'HÉBERGEMENT,
CONTACTEZ LE 115 OU UN SERVICE DE PREMIER ACCUEIL

TRÈVE HIVERNALE

La trêve hivernale est reportée du 31 mars ou 31 mai. Cela implique l'arrêt des expulsions, y compris avec l'emploi de la force publique, mais aussi la suspension des impayés d'eau et d'électricité. Les 14 000 places « exceptionnelles » de l'hiver sont maintenues dans le temps. Les préfets ont reçu la consigne de mettre le plus de personnes possible à l'abri.

DOUCHES MUNICIPALES

Vous pouvez bénéficier des douches municipales de Rouen aux horaires habituelles, avec accès limité à 5 personnes en simultanément.

AIDE AU LOGEMENT

Un problème de paiement du loyer ? Une question concernant votre futur logement ou l'actuel ? Les conseillères logement vous aident à rechercher un logement et à déposer vos demandes auprès des propriétaires.

Contactez votre conseiller.e de la Mission Locale



Aide Alimentaire

- CCAS Rouen la Chaloupe : Fourniture d'un repas froid (sandwich, dessert, bouteille d'eau) tous les midis
 - SHMA : fourniture de sandwiches samedi et dimanche midi
 - Emergence-s la pause : fourniture de repas froids tous les midis
 - Carrefour des Solidarités Epheta : distribution du petit-déjeuner à emporter; douches; domiciliations
 - SOLEPI épicerie sociale : achat
- Contactez votre conseiller pour connaître les adresses et horaires d'ouverture et les aides à la subsistance



Droits

- **LES DÉPLACEMENTS ET LES AUTORISATIONS**
En application de l'état d'urgence sanitaire, les déplacements **sont interdits** sauf dans certains cas. Les motifs autorisés sont limités. Les sorties nécessitent une **attestation de déplacement dérogatoire ou un justificatif professionnel**. Datée (heure comprise), signée, à remplir à CHAQUE sortie. Les déplacements du quotidien doivent être brefs, à 1m au moins des autres, et 1h/jour, dans un rayon d'1 km autour du domicile. Ils doivent aussi être solitaires, sauf en compagnie des personnes partageant le même domicile. Retrouvez les sorties autorisées et les attestations sur [le site de la Mission Locale](#)
- **VISAS ET TITRES DE SÉJOUR**
Les documents arrivant à échéance sont prolongés de 3 mois jusqu'à nouvel ordre. Sont prolongés les documents suivants :
 - Visas de long séjour
 - Tous titres de séjour (sauf titres spéciaux délivrés au personnel diplomatique et consulaire étranger)
 - Autorisations provisoires de séjour
 - Attestations de demande d'asile
 - Récépissés de demande de titre de séjourSource : <https://www.service-public.fr>
- **ALLOCATION CHÔMAGE**
Pour toute personne arrivant en fin de droit ce mois-ci, vos droits à l'allocation chômage seront prolongés jusqu'à la fin de la période de confinement. Attention vous devez bien penser à vous actualiser en fin de mois comme d'habitude sur : pole-emploi.fr, l'application Pôle Emploi ou bien au 3949
- **ACTIVITÉ PARTIELLE**
Vous êtes actuellement en activité partielle ? Vous avez des questions sur vos revenus ? Vous voulez savoir si vous pouvez prétendre à l'allocation chômage ? Trouvez les réponses à vos questions concernant l'activité partielle et l'allocation chômage : <https://bit.ly/3bHWUKI>
- **MINIMAS SOCIAUX ET AIDES SOCIALES**
L'instruction et le versement des prestations sociales et le paiement des minimas sociaux sont assurés (RSA, AAH, allocation d'éducation de

l'enfant handicapé AEEH, aides au logement). Des mesures de reconductions automatiques des droits sont également prévues. Contactez la CAF 76 par mail : <https://bit.ly/2R5cRSQ> ou par téléphone en cas d'urgence 0810 25 76 80

- **ASSURANCE-MALADIE**
Pour toute demande/démarche, privilégiez le compte ameli. Pour créer votre compte voici [un pas à pas](#). L'Assurance Maladie prolonge de **3 mois** les droits arrivant à échéance entre le **12 mars et le 31 juillet** pour : les bénéficiaires de la Couverture Maladie Universelle complémentaire (CMU-C), ceux de l'aide à l'Acquisition d'une Complémentaire Santé (ACS), la Complémentaire Santé Solidaire, l'Aide Médicale de l'État (AME). Les bénéficiaires seront informés par email sur leur compte ameli et recevront une attestation de droit. L'obligation de dépôt physique des premières demandes **est suspendue jusqu'au 31 juillet**. Les dossiers de demande ou de renouvellement se font par courrier :
CPAM Rouen-Elbeuf-Dieppe 76039 Rouen Cedex



Recrutements

- **POSTULEZ PENDANT LE CONFINEMENT**
Des offres d'emploi sont proposées pendant la pandémie qui représentent, pour les personnes en bonne santé, l'opportunité de travailler. Attention, il existe des critères de vulnérabilité particuliers concernant la maladie Coronavirus pour les personnes à risque. **Interrogez votre médecin si vous avez un doute sur votre santé avant de postuler**. Et pendant votre emploi, respectez scrupuleusement les mesures barrières.
Contactez votre conseiller de la Mission Locale pour connaître les offres disponibles
- **SHAKER TRENTE ET UN, L'APPLI À NE PAS RATER !**
Vous êtes à la recherche d'un emploi ? Retrouvez tous les jours les nouvelles offres d'emploi. Sélectionnez votre offre et postulez sur Shaker Trente et Un, le cocktail de jobs à télécharger sans modération !
Recherchez Shaker Trente et Un sur votre Play store ou votre Apple store et cliquez sur télécharger.
Vous voulez en savoir plus sur le fonctionnement ?
Contactez votre conseiller.e



Orientation / Formation

- **INSCRIPTION EN FORMATION**
Le recrutement et positionnement des candidats aux formations est mené à distance par la plupart des organismes.
Posez votre candidature sur les sites des organismes de formation ou contactez votre conseiller de la Mission Locale

- **RÉMUNÉRATION ET TÉLÉTRAVAIL**
Vous étiez en formation et elle est interrompue par le confinement. La Région Normandie maintient votre rémunération de stagiaire de formation professionnelle et le télétravail est organisé pour la plupart des stagiaires actuellement en formation. **Contactez votre centre de formation**
- **CAP LIRE ECRIRE COMPTER**
Lire, écrire et compter, c'est utile dans les pratiques professionnelles et dans les actes de la vie quotidienne. Vous souhaitez développer vos compétences de base ? En fonction de votre objectif, à l'issue de la formation vous serez capable de communiquer en français à l'écrit et à l'oral, de connaître les nombres, les mesures, les opérations fondamentales, d'appliquer un raisonnement mathématique en vue de résoudre divers problèmes de la vie quotidienne. La durée de la formation est adaptée en fonction des besoins du stagiaire et l'intensité hebdomadaire est individualisée (entre 9 et 35 heures).
Pour en savoir plus, regardez la vidéo <https://www.youtube.com/watch?v=RVZxsFmQNA>
Contactez votre conseiller.e Mission Locale pour plus d'information
- **JOURNÉE PORTES OUVERTES EN LIGNE**
Les dispositions gouvernementales ayant contraint à fermer les différents Campus, un nouveau format numérique est mis en place. Ainsy Campus Véolia propose aux candidats et partenaires des entretiens virtuels : **mercredi 15 avril**
Inscrivez-vous pour déposer votre candidature ou prendre rendez-vous afin d'échanger sur votre projet professionnel.
<https://bit.ly/2ykWfzX>



Se déplacer

- **BACS, BUS ET MÉTRO**
Les bacs de Duclair et de La Bouille fonctionnent aux horaires habituels. Les autres bacs sont arrêtés jusqu'à nouvel ordre.
Le réseau Astuce a mis en place des horaires de période bleue et l'arrêt de la vente de titres de transport à bord des véhicules.
Infos sur : [Astuce en ligne 02.35.52.52.52 dès 7h30](#) ou www.reseau-astuce.fr
Conditions de circulation en temps réel sur l'application [Myastuce à télécharger](#)
- **RÉVISIONS LE CODE DE LA ROUTE**
Et si vous profitez du confinement pour vous offrir une petite révision du code de la route ? Avec Digischool, 4 tests gratuits du code de la route spécialement conçus pour vous ! Bon test !
RDV sur : <https://www.codedelaroute.fr/tests/>



Besoin d'aide

CONSTRUISSONS ENSEMBLE VOTRE PARCOURS VERS L'EMPLOI ET L'AUTONOMIE

Vous souhaitez être aidé.e pour construire votre projet de vie, obtenir des conseils pour votre orientation, vos recherches d'emploi, de formation, de logement, résoudre un problème de santé, de transport ? Votre Conseiller de la Mission Locale vous propose un Parcours d'Accompagnement Contractualisé vers l'Emploi et l'Autonomie (PACEA). En fonction de votre situation et de vos besoins, une allocation financière pourra vous être versée pour soutenir ponctuellement vos démarches.

Pour en bénéficier et en savoir plus, contactez votre conseiller.e à la Mission Locale.

INTÉGREZ LA GARANTIE JEUNES

Vous souhaitez vous investir pour trouver un emploi : la Garantie jeunes est peut-être la solution ! Si vous êtes retenu.e, vous serez aidé.e dans vos recherches d'emploi de façon à devenir autonome et en fonction de votre situation, une allocation de 492 € par mois vous sera versée. Vous serez accompagné.e individuellement et des séances en groupe vous seront aussi proposées. Vous réaliserez des périodes en entreprise. Vous êtes tenté.e ? Prenez contact avec votre conseiller.e

PROFITEZ DU RÉSEAU DE PARRAINAGE

Vous avez besoin d'aide pour trouver l'emploi de votre choix ? Demandez à être parrainé.e par un professionnel bénévole salarié d'une entreprise de l'agglomération. Votre parrain vous proposera d'améliorer votre confiance, de rendre vos recherches d'emploi plus dynamiques en partageant avec vous son expérience et ses conseils. Il vous donnera son aide pour mieux organiser vos démarches vers les employeurs, adapter votre CV et vos lettres de motivation, préparer vos entretiens d'embauche. Il vous fera bénéficier de ses réseaux et de ses contacts. Vous êtes tenté.e ? Prenez contact avec votre conseiller.e

OPTEZ POUR LA FORMATION

Vous êtes prêt.e à apprendre pour augmenter vos connaissances et vous qualifier ? Ou vous souhaitez obtenir un diplôme ? Dans tous les domaines et à tous les niveaux, de nombreuses formations sont proposées. Pour tous les dispositifs de formation de la Région Normandie ouvrant droit à rémunération, le barème minimum de rémunération est de 652€ par mois plus une aide pour vos déplacements (de 0 à 5 km : 50€, de 5 à 20 km : 100€, de 20 à 50 km : 150€, plus de 50 km : 250€). Prenez contact avec votre conseiller.e



Soutien financier

GARANTIE JEUNES ET PACEA

Des allocations financières sont prévues par ces deux dispositifs pilotés par la Mission Locale. Reportez-vous à la rubrique « Besoin d'aide » pour savoir comment en bénéficier.

FONDS D'AIDE AUX JEUNES

Durant la période de pandémie, le Fonds d'Aide aux Jeunes peut être sollicité pour des aides à la subsistance et au résiduel du loyer.

Contactez votre conseiller

MICROCREDIT PERSONNEL

Vous avez un projet qui vous tient à cœur et vous cherchez un financement ? Pensez au microcrédit personnel. Il est destiné aux personnes aux revenus trop faibles ou dont la situation professionnelle fragile ne permet pas l'obtenir un prêt bancaire classique pour réaliser leur projet.

Vous êtes intéressé.e ? Prenez contact avec votre conseiller.e pour échanger à ce propos.

PASS POUR LE MONDE

La Région Normandie soutient financièrement votre projet de départ pour un projet citoyen sur votre temps personnel à l'étranger mais aussi en Service volontaire européen, en Service civique international, en volontariat de solidarité internationale ou en stage dans le cadre de vos études. La Mission Locale est relais de proximité Pass monde passmonde.normandie.fr

Pour en bénéficier et en savoir plus, contactez votre conseiller.e à la Mission Locale

ATOUTS NORMANDIE

Des aides financières pour vos loisirs sont proposées par la Région Normandie (concert, spectacle, cinéma, pratique sportive ou artistique) et aussi équipement professionnel, BAFA/BAFD, premiers secours. La Mission Locale est relais de proximité Atouts Normandie atouts.normandie.fr

Pour en bénéficier et en savoir plus, contactez votre conseiller.e à la Mission Locale



Volontariat

RÉSERVE CIVIQUE

Face à l'épidémie, le Gouvernement appelle à la mobilisation générale des solidarités.

4 missions vitales sont possibles :

- aide alimentaire et d'urgence
- garde exceptionnelle d'enfants
- lien avec les personnes fragiles isolées
- solidarité de proximité

Engagez-vous auprès d'une structure qui a besoin d'aide ! #JeVeuxAider

Plus d'infos : <https://covid19.reserve-civique.gouv.fr>

DEVENEZ VOLONTAIRE EN SERVICE CIVIQUE

Le Service civique permet aux 16-26 ans de s'engager dans une mission d'intérêt général au sein d'une association ou une collectivité en France ou à l'étranger (solidarité, environnement, sport, culture, éducation, santé, intervention d'urgence, mémoire et citoyenneté, aide humanitaire).

Pour découvrir le Service civique, écoutez Idir vous présenter sa mission : <http://bit.ly/2YmGy4a>

Consultez les missions : <http://bit.ly/2PU0bw4>

Pour en savoir plus, contactez votre conseiller.e de la Mission Locale

ENVIE DE VOUS CONSACRER AUX AUTRES ?

Rejoignez le corps européen de solidarité ! Les missions de solidarité sont proposées aux

plus de 18 ans en France ou à l'étranger durant 2 à 12 mois (prévention de catastrophes naturelles, travaux de reconstruction, aide dans des centres de demandeurs d'asile ou assistance auprès de populations dans le besoin, ...).

Pour en savoir plus, contactez votre conseiller.e de la Mission Locale

DÉVELOPPEZ VOS COMPÉTENCES LINGUISTIQUES ET PROFESSIONNELLES À L'ÉTRANGER !

Le dispositif Erasmus + Ouat (*Once Upon A Time*) propose aux 18-26 ans un stage de 13 semaines dans l'hôtellerie, la restauration, le commerce ou l'artisanat en Angleterre, Italie, Allemagne, Espagne ou Malte. Avion et hébergement sont pris en charge. Un co-financement de 300 euros, vos déplacements sur place et vos repas sont à prévoir. Renseignez-vous et posez vos questions !

Contactez votre conseiller.e de la Mission Locale



A faire chez soi

#CULTURECHEZNOUS !

"Si tu ne peux venir au théâtre, le théâtre viendra à toi !" En cette période où chacun.e est invité.e à rester chez soi pour le bien de tous, le théâtre s'invite chez vous. Deux fois par semaine, le CDN vous offre un spectacle en accès gratuit à (re) découvrir en vidéo. <https://bit.ly/2R76Kxg>

PROGRAMMES TÉLÉVISÉS PÉDAGOGIQUES

France 4 modifie toute sa programmation de journée pour diffuser en direct des cours dispensés par des professeurs de l'Éducation Nationale. La chaîne proposera ainsi des cours donnés par des professeurs pour tous les scolaires du lundi au vendredi. <https://www.france.tv/france-4/direct.html>

PRENEZ LE TEMPS DE LIRE

Si vous avez une liseuse, téléchargez des romans, BD, mangas. Vous pouvez aussi télécharger des scans des pages et les lire sur votre pc/smartphone. Attention pensez à activer un filtre anti-lumière bleue pour ne pas vous faire mal aux yeux. Quelques sites :

lireligne.net/accueil

webtoons.com/fr/lecteurs.com/

wattpad.com/

JOUEZ ENSEMBLE

Vous pouvez passer du temps en ligne avec vos amis sur des jeux. Défiiez-vous sur des blindtests de toutes époques avec massivemusicquiz.com et quichante.com. Montrez votre talent de dessinateur sur skribbl.io ou affrontez vous sur des jeux de société boardgamearena.com

#CHALLENGECONFINEMENT

Participez au #challengeconfinement toute la semaine sur la page Facebook de votre Mission Locale : facebook.com/missionlocalerouen/

Pendant cette période de #confinement partagez et faites nous découvrir vos occupations avec le thème du jour ! #stayhomechallenge

**L'accueil physique de
votre Mission Locale
est fermé !**

**La Mission Locale
s'adapte et continue
de vous accompagner !**

**Vous aviez rendez-vous ?
Merci de ne pas vous déplacer.
Vous recevrez de nouvelles informations
directement par votre conseiller.e.**

**Vous pouvez nous
joindre par mail
mission.locale@ml-rouen.asso.fr**



Retrouvez les mails ainsi que les profils Fb de vos conseillers.es sur
[le site de la Mission Locale](#)

**ORIENTATION
DROITS
SANTÉ**

**PROJET
LOGEMENT
MOBILITÉ**

**FORMATION
LOISIRS
EMPLOI**

Retrouvez aussi nos offres d'emploi sur notre **[site](#)** !

Suivez-nous sur **[Facebook](#)** !