

Vacances de la Toussaint en famille : profiter de ses proches sans courir de risque

Afin de ne pas reproduire le scénario estival, durant lequel le relâchement des mesures barrières a conduit à la recrudescence du coronavirus dans la région, l'ARS invite les Néo-aquitains, quel que soit leur âge, à prendre certaines précautions afin de profiter au mieux de leurs proches tout en limitant les risques. Le risque de contamination des personnes fragiles par des proches asymptomatiques ou malades est réel comme en témoigne malheureusement le nombre et le profil des patients hospitalisés et/ou admis en réanimation depuis la rentrée.

Pour protéger nos proches et préserver les professionnels de santé en première ligne dans cette pandémie, adoptons les bons réflexes même dans la sphère privée et lors de nos retrouvailles familiales. Voici donc quelques conseils pratiques à ceux et celles ayant prévu de se réunir auprès des grands-parents et petits-enfants pendant ces vacances :

Avant de se retrouver

- **on réduit au maximum ses interactions sociales la semaine précédant les retrouvailles** (ex : on reporte les dîners ou sorties) et dans tous les cas on les limite avec un **maximum de six convives**;
- **on applique rigoureusement les gestes barrières** que ce soit dans l'espace public, privé ou professionnel ;
- **on se fait dépister quelques jours avant le départ** pour limiter les risques et annuler son déplacement en cas de test positif (consulter notre rubrique [où se faire dépister ?](#)). L'accès au dépistage est désormais plus rapide, n'hésitez à vous faire dépister pour casser les chaînes de contamination ;
- **on aborde le sujet avec ses proches** en amont pour éviter surprises et déceptions le jour des retrouvailles. On explique aux enfants les précautions à prendre en présence des grands-parents et on propose aux grands-parents des solutions pour en profiter sans se mettre en danger (voir ci-dessous).

Pendant les retrouvailles

- **on applique rigoureusement les gestes barrières** : port du masque même en famille, distance d'1m, lavage régulier des mains ;
- **on privilégie au maximum les activités en extérieur** (balades, vélo, parc, goûter dans le jardin...) **et on aère souvent les pièces (au moins 10 mn 3 fois par jour)**.
- **on évite les embrassades**, notamment pour les grands-parents **avec les enfants** même si cela est difficile, on ne lit pas d'histoires sans masque, etc. On se rattrapera plus tard quand la situation sanitaire le permettra !
- on prend le maximum de précautions quand on ne peut pas porter le masque, notamment pendant les repas (ex : on évite le bol commun de chips, on espace les chaises, une seule personne fait le service, etc.).
> Consulter [notre check-list spéciale repas de famille](#)
- on nettoie régulièrement certaines surfaces (ex : la table, les poignées de porte).

Et bien sûr cela s'applique aussi lorsque les personnes à risque se réunissent avec des adultes et/ou des adolescents, car ils sont potentiellement davantage vecteurs du virus que les jeunes enfants.

Contact presse ARS Nouvelle-Aquitaine

n° presse dédié COVID-19 : 06 65 24 84 60 ou ars-na-communication@ars.sante.fr