

# Levée progressive du confinement: un rappel des règles s'impose

**CORONAVIRUS** Le confinement devrait s'alléger ces prochaines semaines. Il demeure essentiel de ne pas relâcher l'effort et de respecter les mesures de protection.

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH / PHOTOS LE NOUVELLISTE

Le Conseil fédéral l'a annoncé la semaine dernière, nous devrions pouvoir entamer la levée progressive des mesures de confinement ces prochains jours. Cela ne signifie pas pour autant que la vigilance individuelle puisse se relâcher, bien au contraire! «Chaque jour, de nouvelles personnes sont testées positives au Covid-19 en Valais. Donc le nombre total de cas positifs est toujours en augmentation», explique le Dr Christian Ambord, médecin cantonal. Ce qui permet aux autorités de prendre les décisions de déconfinement progressif, c'est ce plateau épidémique que l'on semble avoir atteint. «On observe effectivement que l'augmentation est de moins en moins importante, c'est-à-dire que le nombre de nouveaux cas par jour diminue. On est passés d'une moyenne de plus de 70 nouveaux cas par jour la dernière semaine de mars à moins de 20 nouveaux cas par jour depuis la mi-avril.»

## Des personnes seront encore infectées

En comparaison avec la fin du mois de mars, et depuis quelques jours, le nombre de personnes hospitalisées en raison du coronavirus est également en diminution. Un résultat que l'on doit avant tout au respect des mesures d'hygiène, de distances sociales et de confinement, selon le médecin cantonal. Mais si la progression du virus s'est ralentie, ce dernier est toujours bien présent. «Comme nous devons encore vivre avec, il est primordial de continuer à respecter scrupuleusement les mesures d'hygiène et de protection. Et ce, pendant plusieurs mois encore.»

Ces mesures apparaissent comme la condition sine qua non pour éviter une recrudescence épidémique. Sans le respect des règles préétablies, le retour d'un pic est à craindre. «Nous ne pourrions éviter que de nouvelles personnes soient infectées», affirme le médecin cantonal. Comme elles tomberont malades et que certaines d'entre elles développeront des complications sévères, il est essentiel que les services hospitaliers puissent assurer leur prise en charge. «Dans les semaines et mois à venir, nous assisterons donc à un difficile jeu d'équilibre entre un retour progressif à une vie normale et la propagation du virus.»

Je suis une personne saine



- Je me lave régulièrement les mains



- Je maintiens une distance de 2 mètres avec les personnes que je croise



- Je ne sors de chez moi que si cela est nécessaire (courses, travail, médecin,...)

Je présente des symptômes\*



- Je me place en auto-isolément (ne pas utiliser la même vaisselle et le même linge de maison et, si possible, occuper une chambre et une salle de bain individuelles)



- J'y reste pendant au moins dix jours et jusqu'à quarante-huit heures après la disparition totale des symptômes



Je vis avec quelqu'un qui présente des symptômes\*



- Il se place, ainsi que tous les membres du foyer, en quarantaine pendant dix jours et jusqu'à quarante-huit heures après la disparition des symptômes



- Nous nous organisons pour nous faire approvisionner (membres de la famille extérieurs au foyer, voisins, amis, services proposés par notre commune)



- Nous continuons à respecter les mesures d'hygiène

**ATTENTION !**  
Les rassemblements de plus de cinq personnes restent interdits

\* LES SYMPTÔMES TOUX, FIÈVRE, DIFFICULTÉS RESPIRATOIRES, MAUX DE GORGE, PERTE DU GOÛT ET/OU DE L'ODORAT



**«Le virus est toujours présent. Il faut donc continuer à respecter les mesures d'hygiène et de protection, et ce, pendant plusieurs mois encore.»**

DR CHRISTIAN AMBORD  
MÉDECIN CANTONAL

## Les bons réflexes pour éviter une deuxième vague

Les mesures de protection recommandées par le Conseil fédéral seront encore d'actualité durant plusieurs mois. «Respecter la distance sociale de 2 mètres et se laver régulièrement les mains sont des habitudes qui doivent toujours faire partie du quotidien des Valaisans. Les rassemblements de plus de cinq personnes sont aussi toujours interdits, que ce soit dans la sphère publique ou privée.» La police poursuit d'ailleurs ses contrôles. Exit, donc, les repas en terrasse en famille ou les barbecues entre amis. De même, veillez à mélanger le moins possible de ménages et à conserver constamment une distance de 2 mètres en cas de réunions. «Les plus de 65 ans comme les personnes atteintes de maladies chroniques restent à risque. Le mélange de générations n'est toujours pas recommandé. Les grands-parents doivent donc continuer à se tenir à distance de leurs petits-enfants. C'est difficile, mais c'est le seul moyen de les protéger.»

Les sorties doivent toujours se limiter au strict minimum: faire les courses, se rendre à la pharmacie ou chez son médecin, sur son lieu de travail (si cela est obligatoire) ou auprès d'un proche. Il est également possible de sortir temporairement de la maison pour se promener ou courir. L'activité physique peut aussi être réalisée à la maison, mais les sports à risque restent à éviter. Particulièrement les sorties à moto qui pourraient engendrer une surcharge du service hospitalier, en cas d'accident: «Même si l'activité des hôpitaux va reprendre normalement, ils devront continuer à soigner des patients Covid-19. Si le système de santé devait être débordé, il ne serait plus possible de prendre en charge de manière adéquate les patients, qu'ils soient ou non atteints du Covid-19.»

## Si nécessaire, placez-vous ainsi que vos proches en quarantaine

Le virus reste particulièrement contagieux. Si vous en présentez les symptômes (fièvre, toux, difficultés respiratoires, maux de gorge, perte du goût et/ou de l'odorat), vous devez vous placer en auto-isolément pendant au moins dix jours et attendre au moins quarante-huit heures avant la disparition totale des symptômes. Les proches qui vivent avec vous doivent se mettre en quarantaine. Faites-vous apporter vos courses par votre famille, des amis, des voisins ou un service proposé par votre commune, et continuez à respecter les mesures d'hygiène. Si vous constatez une aggravation de votre état de santé, appelez votre médecin.

Vous pouvez évaluer votre état de santé sur [corona-check.ch](https://www.corona-check.ch) ou avec l'application EchoSOS. Plus de détails sur la mise en place de la quarantaine et le port du masque dans la version web de cet article.

## ÉQUIPEMENT DE PROTECTION

### Faut-il porter un masque et des gants?

Il n'est pas recommandé aux personnes saines de porter un masque dans l'espace public, comme il sert avant tout à éviter la propagation du virus. Il est conseillé d'en porter en cas de symptômes, si l'on doit sortir de chez soi. Avant de mettre le masque, il est impératif de se laver soigneusement les mains et de bien le positionner (le placer sur la bouche, le replier sur le nez, l'abaisser pour couvrir le menton, et ne

plus le toucher ensuite). Un masque peut être porté huit heures d'affilée au maximum. Le port de gants en caoutchouc est déconseillé car le Covid-19 peut y demeurer. Les professionnels de la santé, parce qu'ils exercent au contact rapproché de divers patients, sont incités à porter gants et masque. Pour tout un chacun, les mesures les plus efficaces restent donc la distance sociale et le fait de se laver régulièrement les mains.

SANTÉ: L'OMBUDSMAN VOUS INFORME

## DITES-NOUS...

LUDIVINE DÉTIENNE  
RESPONSABLE DE L'OMBUDSMAN



## Comment signaler des dysfonctionnements au sein des institutions?

Au sein des institutions sociales et de santé, de nombreuses personnes se côtoient et cela peut parfois engendrer des tensions et des dysfonctionnements. Il peut arriver qu'une personne ne soit pas contente de sa prise en charge ou de celle d'un de ses proches. Un employé peut également être confronté à une situation de maltraitance, par exemple, et ne pas être entendu par sa hiérarchie. Pour tenter de régler le plus efficacement possible ces situations, patients, proches et personnel peuvent faire appel à un organe externe, l'ombudsman de la santé et des institutions sociales. L'ombudsman recueille les observations, les plaintes et les divers signalements, également de manière anonyme. Il peut les transmettre ensuite aux autorités compétentes. Cet organe garantit la confidentialité et assure aux plaignants une sécurité et la possibilité de se livrer plus aisément.

Ombudsman de la santé et des institutions sociales: [info@ombudsman-vs.ch](mailto:info@ombudsman-vs.ch) ou 027 321 27 17.

ombudsman

PARTENARIATS