



Dans les semaines à venir, nous n'organiserons pas de consultations personnelles dans nos bureaux pour protéger nos clients* et nos employés* contre le virus corona. Cependant, l'équipe ReStart & Empower continuera bien sûr à offrir un soutien aux réfugiés souffrant de stress psychologique!

Heures de consultation téléphonique ouvertes aux réfugiés:

Si vous voulez parler de vos préoccupations ou si vous avez des questions sur le virus Corona, vous pouvez contacter l'équipe ReStart & Empower par téléphone au numéro suivant

030 – 666 33 456

- Lundi: 11-16 h (en allemand et en anglais)
- Mardi: 11-16 h (en allemand et en anglais)
- Mercredi: 11-16 h (en allemand et en français)
- Jeudi: 11-16 h (en allemand et en farsi/dari et pachtou avec médiation linguistique)
- Vendredi: 11-16 h (en allemand et en arabe avec médiation linguistique)

Vous pouvez également nous envoyer un e-mail (restart-empower@caritas-berlin.de) et nous vous répondrons dans les plus brefs délais.

Numéros de téléphone importants:

Ligne directe de Berlin pour le virus Corona Tous les jours 8:00 -20:00 Uhr uniquement en allemand	030 – 90 28 28 28
Service médical de garde Disponible 24 heures sur 24	116 117
Appel d'urgence (service d'incendie)	112
Hotline de l'Open Med Berlin Conseils médicaux pour les personnes sans assurance maladie	0176 – 631 52 0 94
Service d'urgence pour les enfants Disponible 24 heures sur 24 Conseils en cas de conflits familiaux et de violence contre les enfants en allemand, arabe, russe et turc	030 – 61 00 61
Ligne d'assistance "Violence contre les femmes" Disponible 24 heures sur 24 Consultations en 15 langues	08000 116 016
Service de crise de Berlin Disponible 24 heures sur 24 uniquement en allemand	030 – 390 63 10
Muslimisches Seelsorgetelefon Disponible 24 heures sur 24 uniquement en allemand	030 – 44 35 0 98 21



Informations générales

1. Comment peut-on attraper le coronavirus?

Le virus se transmet de personne à personne. Elle peut être transmise par exemple lors de la toux, des éternuements, de la parole ou de la poignée de main. Une infection par frottis est également possible: si une personne éternue dans ses mains et touche ensuite, par exemple, une poignée de porte, alors une personne peut être infectée qui prend alors la même poignée dans sa main et met ensuite sa main à sa bouche.

2. Comment puis-je me protéger?

- Gardez une distance d'environ 2 mètres par rapport aux autres personnes.
- Ne saluez/adieu pas les autres personnes par des poignées de main ou des étreintes.
- Évitez les foules. Vous ne pouvez sortir qu'avec une autre personne ou les personnes qui vivent avec vous dans votre foyer.
- Lavez-vous les mains régulièrement et soigneusement, c'est-à-dire pendant au moins 20 secondes, avec du savon et jusqu'au poignet. En outre, ne touchez pas les aliments avec des mains non lavées et ne vous touchez pas les yeux ou la bouche.
- Si vous toussiez ou éternuez, détournez-vous des autres personnes. N'éternuez pas dans votre main, d'où les agents pathogènes peuvent se propager rapidement, mais dans le creux de votre bras ou dans un mouchoir, que vous jetez ensuite immédiatement dans une poubelle.

3. Comment savoir si vous avez le virus?

Si vous êtes porteur du virus corona, vous pouvez attraper une toux, un rhume, un mal de gorge, un mal de tête, des douleurs aux membres ou de la fièvre. Certaines personnes ne présentent que des symptômes légers, d'autres s'aggravent et ont des problèmes respiratoires ou une pneumonie. Mais ces symptômes peuvent aussi être un rhume "normal". Si vous êtes infecté par le virus, il peut s'écouler jusqu'à 14 jours avant que ces symptômes n'apparaissent pour la première fois. Pendant cette période, le virus est transmissible. Il est donc important de ne pas avoir de contact étroit avec d'autres personnes pendant cette période.

4. Pourquoi le coronavirus est-il dangereux?

Chez environ 80 % des personnes infectées, la maladie progresse légèrement ou même complètement sans symptômes. Cependant, dans certains cas, la maladie est grave et certains sont morts. Jusqu'à présent, ce sont surtout des patients âgés et des personnes qui étaient déjà malades auparavant qui sont morts.

De nombreux magasins, bureaux et centres de conseil sont actuellement fermés. Cela est nécessaire pour que le plus grand nombre possible de personnes puissent rester chez elles et avoir peu de contacts avec les autres. Nous pouvons ainsi éviter que le virus ne se propage trop rapidement et n'infecte les personnes âgées et les malades.

5. Que dois-je faire si j'ai des symptômes?

Toute personne qui a de la fièvre, de la toux ou des difficultés à respirer doit appeler un médecin et prendre rendez-vous. N'allez pas chez le médecin sans avoir pris rendez-vous par téléphone! Si vous ne connaissez pas de médecin ou si votre médecin a fermé, appelez le service de garde médicale au numéro de téléphone suivant: 116 117. Le personnel de votre logement en colocation peut également le faire pour vous. En cas d'urgence (par exemple, en cas de détresse respiratoire aiguë), appelez le service médical d'urgence au 112. Si vous vous sentez mal, vous devez avoir le moins de contacts possible avec d'autres personnes. Gardez vos distances avec les autres et restez chez vous ou dans votre chambre si possible.

6. Que dois-je faire si j'ai eu un contact avec une personne infectée?

Si vous avez eu un contact personnel avec une personne atteinte d'une infection avérée, appelez la ligne d'assistance Corona du Bureau de la santé (030 - 90 28 28 28, tous les jours de 8h00 à 20h00, en allemand uniquement) et informez-la. Si vous séjournez dans un centre d'accueil ou dans un logement partagé, informez immédiatement la direction de l'établissement.



Conseils contre la peur et l'insécurité:

- Limitez la fréquence à laquelle vous lisez ou regardez les nouvelles chaque jour (de préférence une seule fois le matin et une seule fois l'après-midi). Choisissez uniquement des informations provenant de sources fiables, par exemple celles-ci:
 - Informations sur la réglementation à Berlin (par exemple, quels sont les bureaux encore ouverts?) en allemand, arabe, tigriniya, farsi, italien et anglais:
https://fluechtlingsrat-berlin.de/news_termine/corona/
 - Informations générales sur le coronavirus en 15 langues différentes, par exemple en arabe, farsi/dari, pachtou, turc, russe:
<http://corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info/>
 - Actualités quotidiennes en anglais, allemand, arabe et farsi/dari:
<https://www1.wdr.de/nachrichten/wdrforyou/deutsch/wdrforyou-fragen-zum-coronavirus-de-106.html>
- Le soir, ne faites que des activités calmantes et relaxantes. Vous ne devez plus lire, regarder ou discuter des nouvelles. Cela rend difficile un bon repos au lit.
- Il est important de rester calme ou de se calmer consciemment par des exercices de concentration/détente. Vous trouverez un exercice de relaxation à la fin de ces conseils. L'application <http://almhar.org/> propose également des exercices pour traiter les problèmes psychologiques.
- Pensez aux faits de sources fiables sur l'évolution de cette maladie: la plupart des gens, environ 80% se régénèrent à partir de la maladie sans symptômes graves ! En Allemagne, très peu de personnes, surtout des personnes âgées et des malades, sont mortes de la maladie jusqu'à présent. Il n'est pas utile de penser que toutes les personnes qui vous entourent sont malades et représentent un danger. Dites la pensée effrayante STOP!
- Prendre soin de soi à cette époque signifie: créer et éprouver un sentiment de sécurité et de stabilité avec soi-même. Si vous avez déjà une routine quotidienne, essayez de la maintenir. Planifiez votre journée avec les tâches que vous voulez faire. Il est important d'inclure consciemment des activités et des intérêts agréables dans l'emploi du temps quotidien. Il est utile d'avoir une routine - cela donne une sécurité et un sentiment de contrôle sur sa propre vie quotidienne. Commencez vos rituels quotidiens si possible à la même heure: quand vous vous levez, vous vous lavez, vous cuisinez, vous mangez, vous parlez à vos amis/famille au téléphone, vous faites le ménage, etc.
- Pensez consciemment à ce que vous aimez faire et à ce qui est bon pour vous. Prenez consciemment du temps pour ces belles activités.
- Si vous passez trop de temps à broyer du noir et à vous inquiéter, vous pouvez consciemment prévoir un "temps de broyage". Réglez un réveil à la même heure tous les jours et prenez ensuite 30 minutes pour couvrir. Notez tous vos soucis et vos pensées sur un morceau de papier. Lorsque le temps est écoulé, mettez le papier de côté. Il peut également être utile de déchirer le papier et de le jeter. Chaque fois que des pensées négatives et des craintes surgissent au cours de la journée, il faut les écarter avec la phrase suivante: "Ce n'est pas le moment de ruminer!"



- Restez en contact avec vos amis et votre famille par téléphone, par chat (vidéo) et par e-mail. Il peut être utile de partager ses inquiétudes et ses craintes avec les autres. N'ayez pas peur d'appeler un centre de conseil, de nombreux endroits offrent encore des conseils par téléphone ou en ligne.
- Il n'y a pas de couvre-feu (complet)! L'exercice en plein air est important. Cependant, respectez les mesures d'hygiène : seul ou avec une autre personne ; distance de 2 mètres par rapport aux autres personnes ; en cas de maladie, toutefois, restez strictement dans votre propre appartement ou chambre en quarantaine jusqu'à 14 jours (pendant cette période, d'autres personnes doivent faire les courses à votre place).
- Si vous ne pouvez pas sortir à l'air libre, vous pouvez également faire des exercices de sport léger dans votre chambre. L'exercice vous fait du bien, vous distrait des soucis et vous aide à mieux dormir.
- Ne vous inquiétez pas de ne pas être suffisamment approvisionné! Les magasins importants tels que les épiceries ou les pharmacies resteront ouverts!
- Voici quelques réflexions rassurantes lorsque les soucis deviennent trop importants:
 - Tout va bien se passer ! Croyez qu'à un moment donné, les choses reviendront à la normale. Le monde n'est pas en train de s'écrouler, il n'y a donc pas de raison d'avoir une humeur catastrophique.
 - La plupart des gens sont des gens bien et s'entraident dans les moments difficiles.
 - Vous êtes forts ! Vous avez maîtrisé des situations difficiles dans le passé, vous allez créer cette nouvelle situation.
 - Il s'agit d'une situation sans précédent. Parfois, une bonne dose d'humour peut aider.
 - Lorsque des pensées de peur et de panique surgissent, inspirez et expirez consciemment et profondément. Il est normal de se sentir anxieux dans de telles situations. Laissez les pensées anxieuses s'en aller et souvenez-vous de quelque chose de beau.
 - Concentrez-vous sur l'ici et maintenant. Il est insensé de s'inquiéter trois jours à l'avance ou de penser au mois prochain.
- Ce petit exercice de relaxation peut aider à lutter contre les tensions internes et les pensées anxieuses:
Inspirez profondément par le nez, en comptant jusqu'à 3, puis expirez lentement par la bouche, en comptant jusqu'à 4. Répétez plusieurs fois. Ensuite, dites-vous lentement dans vos pensées ce que vous percevez actuellement avec vos sens:
 - 5 Choses que je peux voir
 - 4 Les choses que je peux toucher
 - 3 Ce que je peux entendre
 - 2 Les choses que je peux sentir
 - 1 Émotion que je peux ressentir à l'intérieur de moi

Enfin, inspirez profondément par le nez et expirez lentement par la bouche.

Nous vous souhaitons beaucoup de force en ces temps inhabituels - vous n'êtes pas seuls! Si vous souhaitez parler de vos pensées et de vos craintes, appelez-nous!