

- Cette communication officielle concernant le CORONAVIRUS vous est transmise par le Canton de Fribourg.
- Les autorités vous demandent de rester autant que possible à la maison et d'éviter les contacts sociaux pour limiter la propagation de ce virus.
- Il faut respecter les règles des autorités pour freiner le virus et permettre aux hôpitaux de soigner les malades. Ces règles protègent vous et vos proches contre le virus.
- Si vous êtes malade, restez à la maison et évitez tout contact avec les autres.
- Si vous avez de la toux et de la fièvre, contactez votre médecin par téléphone. Suivez les instructions du médecin.
- Si votre état de santé s'aggrave, par exemple vous n'arrivez plus à respirer correctement, appelez votre médecin et suivez ses instructions.
- Pour toutes vos questions sanitaires et si vous pensez être malade, il faut utiliser la hotline cantonale 084 026 1700 (répéter une seconde fois).
- Les autorités vous demandent de ne pas sortir de la maison sauf si c'est nécessaire.
- Si vous sortez du domicile, il faut éviter la proximité avec autrui et tous les lieux fréquentés.
- Il faut garder une distance de 2 mètres avec les autres personnes et se laver les mains chaque heure et quand vous rentrez chez vous.
- On quitte le domicile familial pour les raisons nécessaires telles que les commissions.

- On évite les guichets, les transports en commun et les gares.
- Pour manger, on utilise d'abord les réserves du ménage, on planifie ses repas et une personne fait les achats pour toute la famille une fois par semaine, en évitant les heures de grande fréquentation.
- Il faut faire les courses pour les personnes âgées ou avec des problèmes de santé, et les déposer devant leur domicile pour les protéger.
- On ne rend pas visite aux personnes âgées ou vulnérables et on prend contact par téléphone.
- Toutes les activités sociales en groupe (écoles, restaurants, sport, culture) sont suspendues.
- Cela signifie aussi qu'on ne va pas organiser ni participer à une fête de quelque type que ce soit (anniversaire, nouvel an).
- En termes de loisirs, on privilégie les activités au domicile avec les membres du ménage uniquement.
- Concernant les enfants, on suit les directives de l'école.
- On organise avec les enfants des activités comme des jeux de société, des bricolages, des recettes de cuisine.
- On organise la garde d'enfants d'abord dans le ménage. En cas de nécessité, avec les connaissances ou le voisinage, mais pas avec les personnes âgées ou en mauvaise santé.
- Tant qu'il n'y a pas de restriction de sortie, on peut s'aérer de manière individuelle, par exemple par une promenade en forêt.

- On évite les parcs et le contact avec d'autres familles et groupes d'enfants.
- Merci de respecter ces règles qui vous protègent, ainsi que vos proches et toute la population. Pour toute question, utilisez la hotline cantonale 084 026 1700 (répéter une seconde fois). Ce numéro de contact vous fournit les seules informations officielles.
- Les organisations ORS et Caritas Suisse, Département Fribourg, répondent à vos questions en cas de doute.