



Covid-19

GESTES SOLIDAIRES ENTRE VOISINS



Face à cette situation inédite de confinement dans nos foyers, la vie quotidienne de chacun est fortement impactée, particulièrement pour les personnes fragiles et isolées.

Tout en respectant les consignes sanitaires, l'entraide entre voisins peut être précieuse pour améliorer le quotidien des habitants, réduire la solitude liée aux mesures de confinement et renforcer les liens de solidarité envers chacun.

DANS MA RÉSIDENCE

Quelques bons gestes à adopter dans votre immeuble pour vous protéger et protéger vos voisins



- **Quand je sors de l'immeuble**

Je porte un masque. De nombreux tutoriels sont en ligne pour vous aider à en fabriquer, voici l'un d'entre eux : [comment réaliser un masque de protection](#)

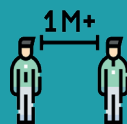


Avant de sortir, je veille à télécharger mon attestation de déplacement papier ou numérique, disponible en [cliquant ici](#).



- **Quand j'entre dans l'immeuble**

Je protège mes mains pour utiliser l'interphone, le digicode, les interrupteurs, les poignets, etc



- **Quand je circule dans le hall ou les parties communes**

Je reste à 1 mètre de distance avec mes voisins et les saluent sans serrer leurs mains. Aucun rassemblement dans les parties communes ou espaces extérieurs n'est autorisé.



- **Quand j'utilise l'ascenseur et les escaliers**

Je privilégie les escaliers, dans la mesure du possible. Si j'utilise l'ascenseur, je monte seul ou avec les personnes avec qui je suis confiné et ne touche pas les boutons ou parois avec mes mains.



- **Quand j'arrive à mon domicile**

Je me lave soigneusement les mains avec du savon.

ENTRE VOISINS

Quelques conseils et astuces pour aider vos voisins

- **J'identifie les personnes âgées et fragiles** dans ma résidence



- **Je propose mon aide** pour effectuer les courses de première nécessité, acheter des médicaments, imprimer des attestations de déplacement dérogatoire, confectionner des masques, partager ses bons tuyaux pour occuper son temps, etc

- **Je fais preuve de civisme** et respecte les règles de vie en collectivité (règlement intérieur).



RÉSEAUX D'ENTRAIDE

Suite aux mesures de confinement prises par le gouvernement, de nombreuses plateformes d'entraide ont été créées, pour favoriser les réseaux de voisinage et ainsi atténuer l'effet de propagation du virus.



- **Voisins solidaires** met gratuitement à votre disposition le kit *Coronavirus : Et si on s'organisait entre voisins ?*, téléchargeable en [cliquant ici](#).



- **Entraidons nous**, le réseau d'entraide de Grenoble Alpes Métropole, permettant aux habitants de Grenoble, Seyssins, Meylan et de la vallée du Grésivaudan de faire une proposition ou une demande d'aide.



- **Grenoble voisins voisines**, la plateforme solidaire de la Ville de Grenoble permet aussi de proposer ou demander de l'aide.