

Covid : comment passer les fêtes de Noël, les 10 recommandations du Conseil scientifique



Coronavirus, Vaccins, Coronavirus en pratique

Publié le 14/12/2021 à 10:06 , mis à jour à 10:09

Face à la 5e vague et à l'arrivée du variant Omicron, les membres du Conseil scientifique ont émis quelques recommandations à l'approche des vacances de fin d'année.

Pour le Conseil scientifique : "Il n'existe pas de solution miracle mais plutôt l'addition de plusieurs mesures ayant pour chacune d'entre elles un impact limité, mais qui devient important lorsqu'elles sont combinées."

Dans **son avis du 8 décembre**, publié sur le site du ministère de la Santé ce lundi 13 décembre, les membres de l'instance ont émis des **recommandations** pour limiter au maximum la propagation du Covid durant les fêtes.

Après avoir rappelé la situation épidémique de ce mois de décembre avec la **5e vague liée au variant Delta** "dont le pic ne semble pas encore atteint" et l'**arrivée du variant Omicron** "qui soulève beaucoup d'incertitudes", le Conseil a voulu être pédagogue pour **alerter chaque Français** sur la situation à tenir.

Et ainsi éviter au maximum une augmentation des nouveaux cas et des admissions hospitalières de patients Covid.

Outre les recommandations à destination des instances publiques pour leur demander d'encourager le **télétravail**, de **limiter les rassemblements collectifs**, de favoriser le **pass sanitaire**, d'encourager la **vaccination...**, le Conseil s'adresse également aux particuliers.

1. Le port du masque

Les membres du Conseil scientifique soulignent l'importance de **porter son masque en milieu clos**. Ils ajoutent qu'ils recommandent également de le **porter en extérieur** quand il y a du monde.

2. L'aération

Le Conseil scientifique recommande de procéder à une **aération régulière** des locaux. Il précise qu'il est nécessaire de le faire au moins **10 minutes toutes les heures**.

3. Eviter les réunions et autres regroupements avant les fêtes

Le Conseil scientifique recommande d'**éviter au maximum de se regrouper**. "La diminution du nombre de contacts, notamment à l'occasion de réunions privées où les mesures de protection individuelles sont moins bien respectées."

4. Se tester

Les membres du Conseil scientifique invitent les personnes à se faire tester avant de se retrouver dans une réunion familiale ou autre. Ils préconisent les tests antigéniques qui peuvent être effectués en pharmacie, mais aussi les autotests.

5. Se laver régulièrement les mains

Cela peut paraître logique, mais dans leur avis, les membres du Conseil scientifique rappellent cette **règle fondamentale** : l'**hygiène** des mains.

6. Désinfecter les surfaces

Ils précisent aussi l'importance de nettoyer et désinfecter les surfaces.

7. S'isoler et se faire tester en cas de symptômes

Les membres du Conseil scientifique tiennent aussi à rappeler "qu'il est essentiel de ne pas s'exposer à d'autres personnes si l'on est symptomatique, et de se faire tester rapidement. L'autotest peut être une solution d'appoint utile : il permet de savoir si on est contagieux, et doit donc être réalisé le jour même si on prévoit de se rendre à un événement privé où les mesures barrières ne seront pas strictement respectées."

8. Limiter le nombre de convives

Pour les réunions familiales de type repas de Noël, il est recommandé de limiter le nombre de participants, pour éviter de multiplier les clusters en cas de contamination.

9. La vaccination et la vérification des doses de rappel des personnes fragiles

Le Conseil scientifique encourage la vaccination pour les personnes qui ne le seraient pas encore.

Les membres ajoutent même de "s'assurer que les personnes fragiles ont bien reçu leur dose de rappel."

10. Respecter les gestes barrières

Il est primordial de ne pas se relâcher en ce qui concerne les gestes barrières lorsqu'on est en famille ou entre amis. Ce n'est pas toujours facile mais il faut y penser....



LAURE DUCOS
suivre ce journaliste

[Voir les commentaires](#)

Les commentaires (4)



befana34 Il y a 3 minutes Le 14/12/2021 à 10:46

[SIGNALER UN ABUS](#)

ils ont mis des caméras chez tout le monde ?
qu'ils s'occupent déjà d'eux et du gouvernement pas capable de montrer l'exemple : et vas que je te serre la main sans masque à tout va !

RÉPONDRE



Altiplano Il y a 7 minutes Le 14/12/2021 à 10:43

[SIGNALER UN ABUS](#)

les réunions de plus d'une personne sont déconseillées...

RÉPONDRE

Samcrow Il y a 8 minutes Le 14/12/2021 à 10:42

[SIGNALER UN ABUS](#)

Ils ont oublié de dire de bien se brosser les dents avant d'aller au lit! oO

Edouard-Marie Il y a 4 minutes Le 14/12/2021 à 10:46

[SIGNALER UN ABUS](#)

Et le suppositoire à l'ecalyptus !

RÉPONDRE