

L'actu du jour

Que peux-tu faire pour aider, pendant le confinement??

Soignants, caissiers, pompiers, éboueurs, agriculteurs, policiers, bénévoles... pendant le confinement, des hommes et des femmes continuent de sortir pour faire vivre le pays. Tu te demandes peut-être comment te rendre utile, toi aussi, tout en restant chez toi. *1jour1actu* te répond.



(© Justin Paget/Getty Images)

Rester à la maison et faire les gestes barrières

Le Covid-19 est une **maladie très contagieuse** et on peut transmettre le virus même quand on n'a pas de symptômes. C'est pourquoi, depuis le 17 mars, **le gouvernement demande aux Français de rester chez eux**. Ce confinement n'est pas très drôle, mais, en le respectant, tu es déjà très utile dans la **lutte contre l'épidémie** ! Selon une étude, cela a sauvé au moins 2 500 vies en France.

De plus, en faisant ces **gestes barrières**, tu protèges les personnes avec qui tu es confiné :

Pourquoi en parle-t-on ?

Parce qu'on a tous envie de se rendre utiles, en cette période de confinement.



(© 1jour1actu. Texte : Catherine Ganet. Illustrations : Marc Clamens.)

Prendre soin de tes proches



(© Sebastien

Rieussec/Hans Lucas/AFP)

Pas facile d'être coincé à la maison pendant plusieurs semaines ! Mais, avec **quelques gentilles attentions**, tu peux rendre le confinement plus agréable pour tous. À toi de trouver ce qui ferait plaisir à ta famille : un gâteau, un jeu, un coup de main, un moment de calme ?

Tu peux aussi prendre soin de tes proches et de tes amis qui ne sont pas confinés avec toi. Par exemple, tu peux **prendre de leurs nouvelles et discuter avec eux**, par **téléphone** ou sur **Internet**. Un petit coucou de temps en temps, ça fait du bien !

Soutenir les soignants



(© Patricia Huchot-

Boissier/Hans Lucas/AFP)

Depuis que le confinement a commencé, beaucoup de Français se postent à leur fenêtre, sur leur balcon ou dans leur jardin, **tous les soirs à 20 heures**, pour **applaudir**. Le but, c'est de **remercier les soignants** et tous ceux qui participent à la lutte contre le Covid-19. Ça leur remonte le moral et leur donne du courage. Tu peux participer à ce **mouvement de soutien**... rien qu'en tapant dans tes mains !

Écrire à des personnes âgées

1 lettre 1 sourire est une association créée récemment par 10 cousins de 14 à 24 ans. Elle propose d'**écrire des lettres à des personnes âgées**, pour qu'elles se sentent moins seules. Tout se passe en ligne. Si, toi aussi, tu veux écrire un courrier, il te suffit d'aller sur ce site : 1 lettre 1 sourire. **Tu as d'autres idées ? Partage-les dans les commentaires !**

Élise Rengot

[Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com](https://www.1jour1actu.com)