

MAG-DANO G?!

TOUT CE QUE TU DOIS SAVOIR POUR
ÉVITER D'ATTRAPER LE CORONAVIRUS!

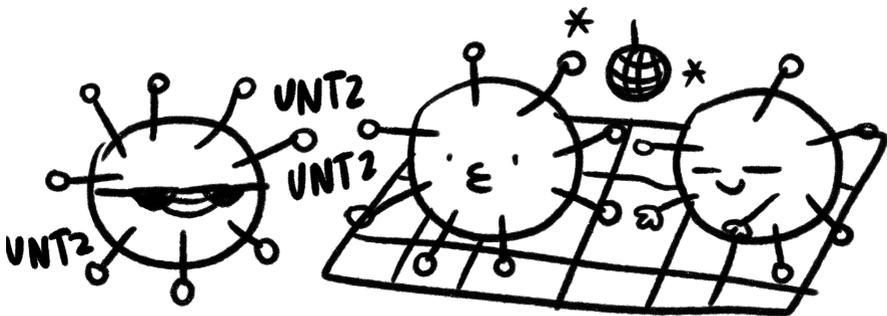


MAGDANOG?! QU'EST-CE QUE C'EST ?

2020, quelle année pourrie ! Mais... les jeunes s'en sortent bien. Un an maintenant que tu mets ta vie sur pause pour protéger les autres. Chapeau bas !

Ces mesures ne sont pas faciles à vivre. Tout est fermé depuis très longtemps, et ce n'est vraiment pas cool, c'est vrai. Mais heureusement, il y a plein de choses qu'on a encore le droit de faire.

Ce livret a pour but de t'encourager à faire le plus de choses possible malgré les mesures sanitaires. Il détaille le mécanisme de propagation du virus et comment le limiter.



Des **couches protectrices**, qui sont très importantes, se trouvent aux pages suivantes. Essaie de toujours les garder à l'esprit dans tout ce que tu fais. C'est trop difficile ? Alors, il vaut mieux choisir une autre activité.

Ce livret te donne quelques **exemples** et **précise chacun des risques qu'ils peuvent impliquer**. Tu peux ainsi évaluer **toi-même les risques** auxquels chaque activité t'expose.

Bonne lecture, et merci de respecter les mesures !



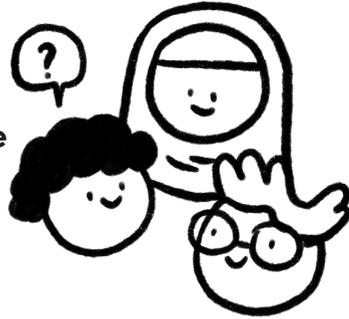
J'existe aussi en d'autres langues !
Regarde sur www.shop.watwat.be

TU CONNAIS WAT WAT ?



WAT WAT a d'abord écrit ce livret en néerlandais, puis l'a fait traduire dans la version que tu tiens entre les mains.

WAT WAT **répond** aux questions que tu peux te poser en tant que jeune, comme par exemple : à partir de quel âge puis-je conduire une voiture ? Un copain est dans le mal, comment puis-je l'aider ?



Tu as besoin de parler de parler à quelqu'un?
Regarde sur: www.watwat.be/zoek-hulp



...



WAT WAT te donne des **infos non individualisées**, afin que tu puisses prendre tes décisions toi-même.

Tu trouveras comment obtenir plus d'infos ou de l'aide par chat, téléphone, mail ou en passant sur place.



WAT WAT propose toutes les dernières infos sur le coronavirus aux jeunes qui se demandent ce qu'ils ont encore le droit de faire?

check: www.watwat.be/corona

Consulte notre site et nos réseaux sociaux pour trouver des informations et des témoignages d'autres jeunes en néerlandais dans lesquels tu te reconnaîtras peut-être.

www.watwat.be



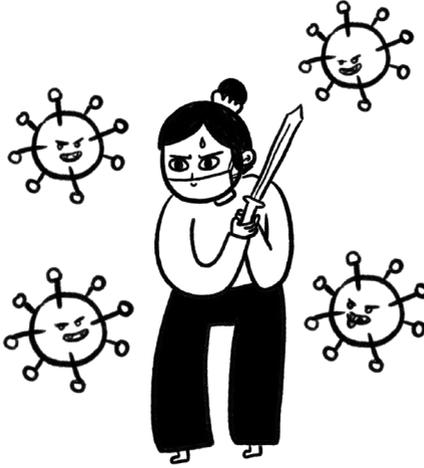
@watwat_jijweet



WAT WAT

TES COUCHES PROTECTRICES

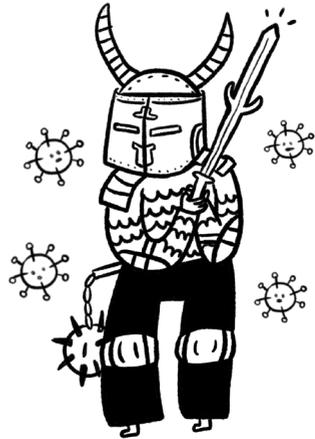
Valeureux guerrier : voici ton armure ! **Combine** ces quatre couches protectrices pour te **protéger au mieux** du virus. Ainsi, tu auras sa peau.



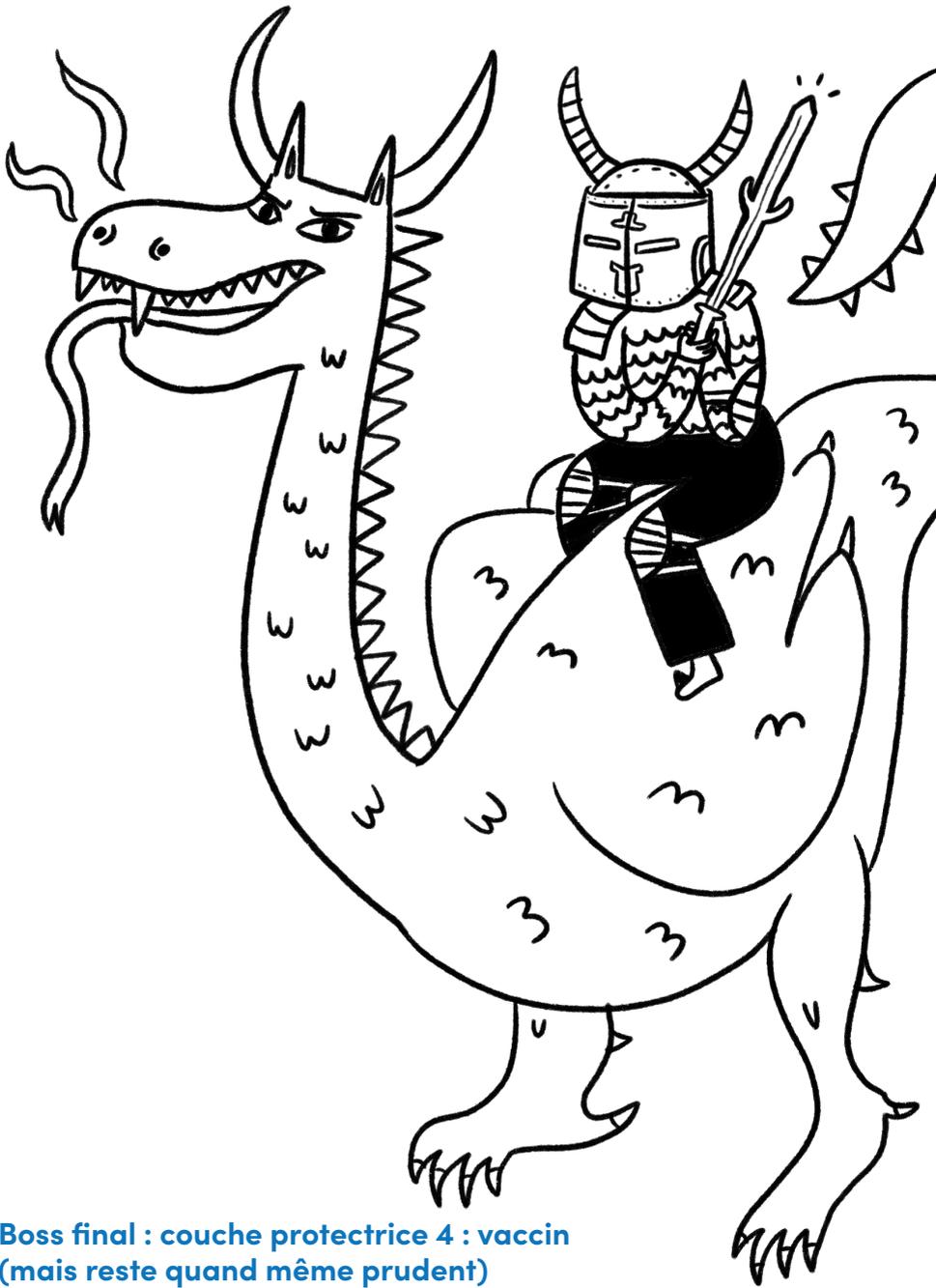
Couche protectrice 1 : porter le masque, se laver les mains et garder ses distances



Couche protectrice 2 : aérer



Couche protectrice 3 : limiter les contacts rapprochés



**Boss final : couche protectrice 4 : vaccin
(mais reste quand même prudent)**



COUCHE PROTECTRICE 1 : PORTER LE MASQUE, SE LAVER LES MAINS ET GARDER SES DISTANCES



Le **virus** se trouve dans les **gouttes** et les **microgouttes** de ton **souffle**. Tu les libères en toussant et en éternuant, mais aussi en riant, criant, chantant, soufflant et même en respirant. La bonne nouvelle : tu peux te protéger toi et les autres...



LE CORONA, C'EST NON ? ABUSE DU SAVON !

Les gouttelettes de salive voyagent rapidement de tes mains à ton visage, et donc à ta bouche ou ton nez. Se **laver régulièrement les mains** permet d'éviter que le virus n'atteigne ton visage.



À VOS MASQUES, PRÊTS, PARTEZ

Le masque (qui se porte aussi sur le nez) est une **barrière à tes propres microgouttes**. Il empêche qu'elles n'atteignent le visage de ton interlocuteur et n'infectent l'air ambiant. Il vaut mieux en porter un tout le temps, surtout dans les espaces fermés ou quand il n'est pas possible de maintenir ses distances.



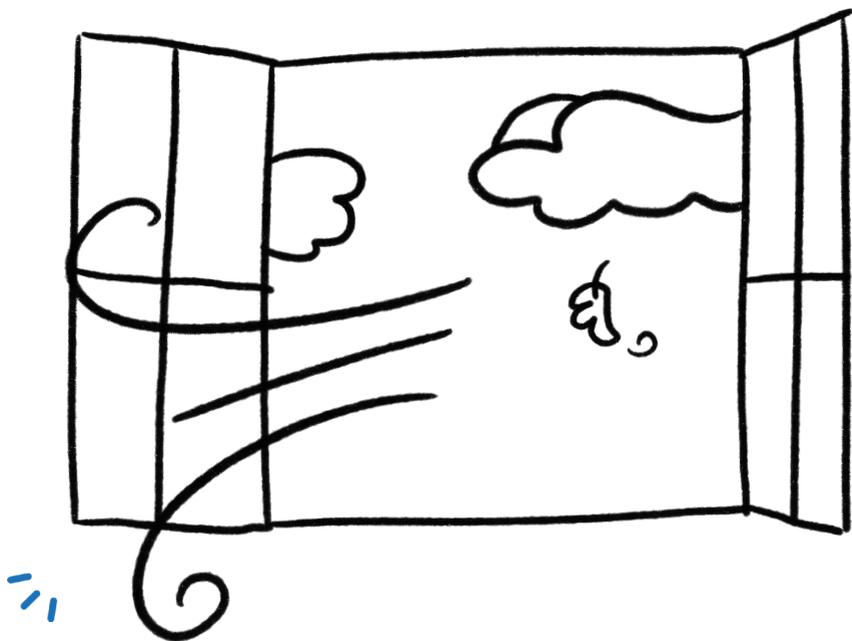
UN MÈTRE ET DEMI ENTRE AMIS

Plus la distance qui vous sépare est grande, moins les autres et toi avez de chances de vous infecter avec les microgouttes contenue dans votre souffle. **1,5 mètre est une bonne distance, aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur.**



COUCHE PROTECTRICE 2 : AÉRER

Quand tu respires, les **microgouttes stagnent encore dans l'air**. Elles se dissipent plus rapidement à l'air libre. Dans un espace clos qui n'est pas suffisamment aéré, elles s'accumulent et l'air ambiant (que les autres et toi inspirez) se retrouve infecté. C'est la raison pour laquelle il est préférable de se rencontrer à l'extérieur, et d'aérer l'intérieur.



LES APPAREILS DE MESURE DU CO2

Un appareil de mesure du CO2 permet d'évaluer si une pièce est bien aérée. Il ne mesure pas la présence du coronavirus dans une pièce, mais si le taux de CO2 est trop élevé, cela signifie que la pièce n'est pas suffisamment aérée et qu'il faut ouvrir les fenêtres jusqu'à ce que l'appareil de mesure du CO2 affiche un taux acceptable.



Tu n'as pas d'appareil de mesure du CO2 ? Pas de problème. Veille à ce que plusieurs fenêtres soient ouvertes afin que la pièce reste bien aérée.

COUCHE PROTECTRICE 3 : LIMITER LES CONTACTS RAPPROCHÉS

PARTAGER SANS TOUCHER



Les **gouttes** expirées par quelqu'un d'infecté peuvent **atterrir sur des objets**. Si tu les touches, tu peux être infecté à ton tour. Ne partage donc pas d'objets avec les personnes qui ne font pas partie de ta bulle.

LIMITE TES CONTACTS (RAPPROCHÉS)



La plupart des personnes infectées par le virus le transmettent à 2 ou 3 autres personnes, mais il existe aussi les **super-propagateurs** qui, par leur comportement (mal aérer les pièces, ne pas tenir ses distances, ne pas porter de masque), infectent beaucoup plus de monde. Moins tu vois de personnes, moins tu cours le risque d'infecter quelqu'un ou d'être infecté toi-même.

BEAUCOUP DE MONDE DANS UNE PETITE PIÈCE ?



Croiser quelqu'un dans la rue n'est pas grave, mais rester très près les uns des autres lors de grands rassemblements augmente le risque d'infection.

Si tout le monde porte un **masque**, la majeure partie des gouttes est capturée et le risque est moindre. Mais si tu es trop près des autres et que tu touches les mêmes objets, les conditions sont alors moins sûres. **Essaie donc d'éviter les endroits trop peuplés.**

L'APPLI CORONA



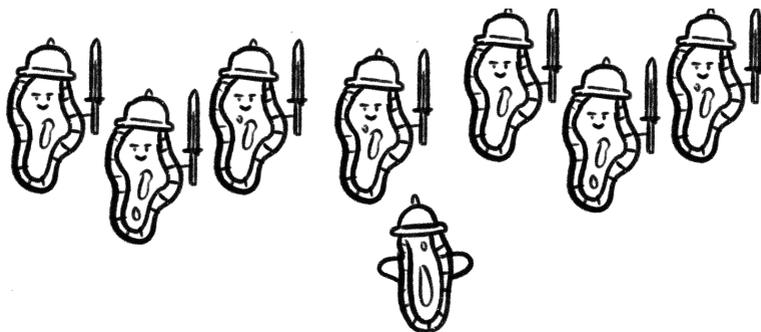
L'appli corona retient avec qui tu es entré en contact les 14 derniers jours (pour peu qu'ils aient aussi l'application). Pas de souci, c'est complètement **anonyme**. Personne ne peut savoir qui tu rencontres. Quelqu'un est testé positif ? L'application t'envoie alors une notification pour que tu ailles aussi te faire tester. **Plus** il y aura de monde à l'utiliser, **plus nous serons en sécurité.**

↓
PSST! → L'application est gratuite et anonyme. ↘

COUCHE PROTECTRICE 4 : VACCIN



Un vaccin est une injection avec de petits **éléments inoffensifs du coronavirus**. Lorsque ces éléments entrent dans ton corps, ton système immunitaire produit des substances pour se protéger de ces particules virales. Ce sont les anticorps. Tu entres en contact avec le virus après avoir été vacciné ? **Ton corps est alors bien préparé** et est capable de se défendre contre le virus pour éviter que tu ne tombes malade.



C'EST OBLIGÉ ?

Les vaccins **ne sont pas obligatoires**, mais il faut immuniser le plus de personnes possible contre le virus. Une population vaccinée à 70 % permettrait un retour à la vie normale avec des festivals, contacts sociaux illimités et la liberté de voyager.

POURQUOI SI TÔT ?



Le vaccin a été développé si rapidement car il était une **priorité** dans tous **les laboratoires du monde entier**. Les chercheurs n'ont sauté aucune étape : tous les tests et les contrôles ont bien eu lieu. Ce vaccin a simplement **dépassé** d'autres recherches afin que nous n'ayons pas à attendre plusieurs années.



QUI LE REÇOIT EN PREMIER ?



On ne peut pas vacciner tout le monde en même temps. **Les personnes à risques et le personnel soignant** le reçoivent en priorité.

Y A-T-IL DES EFFETS SECONDAIRES ?



Lorsqu'un vaccin est approuvé, il est sans danger. La probabilité d'effets secondaires est donc faible. Mais on ne peut jamais l'exclure complètement, c'est le cas de tous les vaccins. C'est pourquoi ce vaccin est **surveillé de près**.



QUARANTAINE VS. ISOLATION

D'ABORD :



Test positif =
corona



Test négatif =
pas de corona

Le test confirme que tu n'as pas le corona ? Super !
Selon les mesures, tu peux sortir de ta quarantaine.
Le test est positif ? Mince. Tu dois passer en isolement.

Mais **quelle est la différence** entre les deux ?

QUARANTAINE

S'il est **possible que tu aies le corona**, la quarantaine permet d'éviter que tu transmettes le virus aux autres. Il peut être transmis aux autres avant que ses symptômes se déclarent, ou parfois même sans qu'ils ne se manifestent du tout. Tu dois te mettre en quarantaine lorsque tu as été en contact avec une personne infectée, ou que tu reviens d'une zone rouge. Pour connaître les codes couleurs actuels, tu peux te rendre sur www.diplomatie.belgium.be (info disponible en néerlandais, en anglais, en français et en allemand).

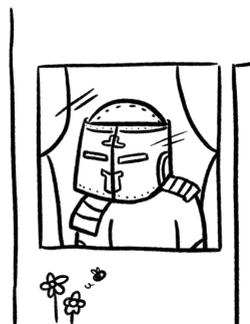
ISOLATION

Si tu **as le corona**, tu dois t'isoler. S'isoler signifie que tu ne peux pas sortir de chez toi pendant au moins 7 jours. Tu peux sortir après au moins 7 jours si tu n'as pas eu de fièvre ni de problèmes respiratoires depuis au moins 3 jours.



QU'EST-CE QUE LA RECHERCHE DES CONTACTS (OU CONTACT TRACING) ?

Lorsque tu **as été en contact** avec une personne infectée, il est possible qu'un traceur de contacts te joigne. Il t'indiquera la marche à suivre, ce que tu as ou n'as plus le droit de faire et combien de temps tu dois rester en quarantaine.



ACTIVITÉS

MAGDANOG ?!

Nous avons créé une liste d'activités pour toi. Il y en existe bien sûr beaucoup plus, mais nous ne pouvons pas toutes les énumérer ici. Allons-y !

www.watwat.be/corona

CHILL



Ces activités comportent un très faible risque d'infection. Elles sont pour la plupart sans danger car elles se pratiquent en comité réduit et dans des conditions sûres.

N'oublie pas : toutes les activités sont moins risquées à l'extérieur, car les gouttes infectées se dissipent plus rapidement.

TE PROMENER ? ALLER COURIR ? 😊 **N'HÉSITE PAS !**

Se promener dehors à 1,5 mètre de distance des autres, c'est absolument OK. Et l'exercice, c'est cadeau. La flemme ? Va courir avec un ou une partenaire accro au sport ! Conseil : évite les endroits trop peuplés et lave-toi les mains en rentrant.

INVESTIS EN TOI-MÊME

C'est sans doute la première fois que tu as autant de temps à investir dans ta propre personne. Regarde des tutos YouTube, lis des livres ou perfectionne ta connaissance des langues.



RESTE CONNECTÉ



Reste connecté, mais virtuellement. Organise un quiz pour tes potes, lancez une petite partie de gaming ou prépare le même plat que ton date et dégustez-le ensemble devant vos écrans. Les options sont infinies.



FITNESS BAS DE GAMME

Tu peux utiliser des bouteilles d'eau comme haltères, faire des tractions sur la porte ou des pompes au sol. Tu préfères être zen ? Il y a plein de tutos YouTube pour une petite séance de yoga ou de méditation !





HOME PARTY

Tu habites chez tes parents ? Tu as des frères et sœurs ? Des colocs ? Fais une playlist. Chacun choisit 5 titres, et dansez comme des dingues pour exorciser toutes les frustrations.



CHILL, (MAIS PRUDENCE)



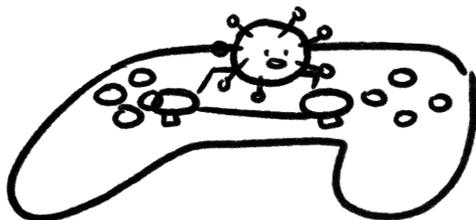
Les chances d'être infecté sont minces avec ces activités, pour autant que les règles soient bien respectées. Pense aux couches protectrices !

TOUCHE SEULEMENT AVEC LES YEUX



Le virus est le plus souvent inhalé, il est moins souvent transmis au contact des surfaces. Il semble survivre plus longtemps sur des surfaces lisses telles que le verre ou le métal, que sur les surfaces rugueuses telles que le textile ou le carton.

Toujours est-il que les chances de l'attraper après avoir touché une surface sont plus réduites si tu te laves régulièrement les mains.



DÉTENTE ET CULTURE

La détente et la culture, c'est bien, mais seulement si les couches protectrices sont respectées (masque, savon, etc.) De nombreuses maisons culturelles ont plus d'un tour dans leur sac pour proposer des alternatives : spectacles en plein air, émissions en direct, festivals en ligne ou même des pièces de théâtre sur WhatsApp.

TRANSPORTS PUBLICS

Tu portes bien ton masque ? Tu peux alors prendre les transports publics en toute tranquillité. Si c'est possible, ouvre les fenêtres pour aérer. Les applications De Lijn ou Movesafe te permettent de consulter le taux de fréquentation du train, du tram ou du bus. Évite-les lorsqu'ils sont bondés. Le vélo est toujours le plus sûr (et plus sympa)



MANGER À L'EXTÉRIEUR

Manger à l'extérieur peut se faire en petit comité, à une distance suffisante les uns des autres et si chacun apporte ses tartines.



S'ENTRAÎNER ENSEMBLE

T'entraîner dehors est bon pour ta santé et pour ton moral, mais évite tout de même les contacts physiques. Un match de foot vaut mieux qu'un combat de catch. Se faire des passes n'est pas dangereux, mais pense bien à te laver les mains en rentrant.



FAIRE DU SHOPPING

Le shopping ne pose pas du tout problème tant que tu portes un masque et que tu gardes 1,5 mètres de distance des autres. Si tu touches des choses, n'oublie pas de te désinfecter les mains. Mais évite cette activité si les magasins sont trop fréquentés ou mal ventilés.



ÉDUCATION PHYSIQUE

Le coronavirus n'est (malheureusement ?) pas une excuse pour sécher les cours d'éducation physique. Garde bien tes distances, et veille à ce que l'endroit où tu t'entraînes soit bien aéré. Ou alors, propose à ton prof de vous entraîner dehors, c'est encore plus sûr.



PRENDRE L'AVION

Grâce à une bonne ventilation, le port du masque et les places fixes, prendre l'avion ne présente qu'un faible risque de contamination. Mais sois prudent si l'aéroport est fort peuplé. Des mesures différentes sont parfois d'application à l'étranger. Là-bas aussi, garde les bons réflexes : savon, distance, masque, ventilation.



RISQUÉ



Ces activités supposent un plus grand risque d'infection, même en suivant bien les règles. Remplace ces activités par des activités plus chill autant que possible. Le virus a alors moins de chances de se propager.

MANGER AU RÉFECTOIRE



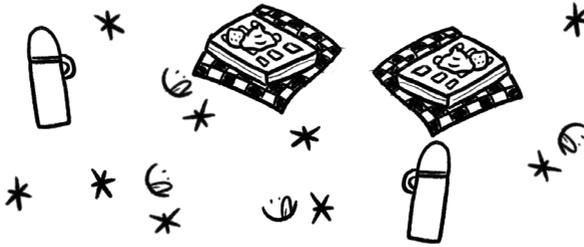
Un réfectoire contient beaucoup de monde dans la même pièce et sans masque. Et on y parle souvent en déjeunant, ce qui favorise la projection de gouttes et de microgouttes. Manger dans le local de classe avec les fenêtres ouvertes, voire dans la cour de récréation, est une bien meilleure idée que de s'entasser dans un réfectoire.



PRENDRE DES SELFIES OU FAIRE DES VIDÉOS TIKTOK ENSEMBLE

Tu peux prendre un selfie ou faire une vidéo TikTok avec ton « contact câlin », mais évite de le faire avec les autres. Ou alors faites-le dehors, vous vous trouverez ainsi immédiatement dans un cadre original. Gardez vos distances !





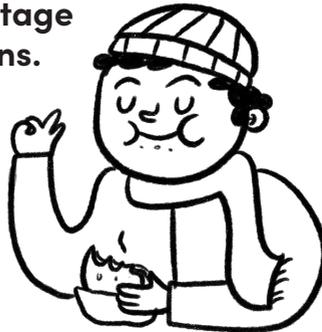
ALLER PRENDRE UN VERRE

Si tu vas au café ou au resto, demande à ouvrir une fenêtre. S'asseoir en terrasse, c'est encore mieux. Et pourquoi pas en profiter : allez chercher quelque chose à manger ensemble dehors.

FAIRE LA FÊTE DEHORS

Une fête dans le jardin, c'est plus sûr qu'à l'intérieur, mais cela reste assez dangereux si des choses sont partagées. Garde donc toujours tes distances et ne partage ni nourriture, ni boissons.

~~#~~ NOTSHARINGISCARING



AU-DELÀ DES FRONTIÈRES

Sortir du territoire n'est pas interdit, mais c'est déconseillé. Nul besoin de quitter le pays pour découvrir de nouveaux horizons. La Belgique regorge d'endroits que tu n'as pas encore explorés.



BEAUTYLICIOUS

Garder ses distances chez le coiffeur ou à l'institut de beauté n'est pas possible, et on se retrouve souvent dans un espace fermé, où les microgouttes infectées peuvent s'accumuler. Tu peux te faire les ongles ou te tailler la barbe toi-même (merci YouTube !), ou alors... la boule à zéro ! C'est la mode, de toute façon. Si les salons rouvrent, demande à ouvrir une fenêtre et garde ton masque.



ALLER À LA SALLE

Les salles de sport sont rarement bien ventilées. De plus, quand tu t'entraînes, tu ne portes pas de masque et tu inspires plus profondément, donc tu expires plus de microgouttes. Tu peux aussi aller t'entraîner dehors, ou chez toi sur un tapis.

RENDRE VISITE AUX GRANDS-PARENTS

Tu rends visite à des personnes âgées, un patient à risque ou quelqu'un à la santé plus fragile ? Alors mets bien ton masque, garde tes distances, emporte un gros pull et ouvre les fenêtres. Évite aussi de crier, cela produit plus d'émissions.



HORREUR ABSOLUE



C'est avec ces activités que la chance d'une super-propagation est la plus importante. Elles sont donc à éviter. Opte plutôt pour des options moins risquées. Le mieux est que tu cherches des alternatives plus chill. C'est la meilleure manière de nous sortir ensemble de cette crise le plus vite possible.

KARAOKÉ ENTRE POTES **DANS LA CHAMBRE**



Rire et chanter produit énormément de microgouttes. Par contre, tu peux chanter aussi fort que tu veux dehors ou sous la douche.



SOIRÉE CONFINEMENT

Lorsque de nombreuses personnes se trouvent en même temps dans un espace clos, le virus a toutes ses chances. Le risque est aussi grand que si tu allais en boîte de nuit. Tu peux bien sûr organiser une soirée avec les personnes qui vivent sous le même toit, ou une petite fête dans le jardin avec quelques personnes (dans le respect des limitations de rassemblement).



À VOLONTÉ

Un buffet peut représenter un vrai risque, car tout le monde touche les mêmes plats, parfois même la nourriture. Se faire servir à table est plus sûr. Et aller chercher à emporter, encore plus ! Take-away is the best way.



FUMER ENSEMBLE

Entrer en contact avec la salive d'une personne infectée peut aussi t'exposer au virus. C'est pourquoi se passer quelque chose d'une bouche à l'autre n'est certainement pas une bonne idée. À chacun sa clope, ça, ça ne pose pas de problème.



CONTACT PHYSIQUE

Se serrer la main transmet le virus, mais une tape dans le dos ou un petit check, beaucoup moins. Un check du coude ou du pied est plus malin, car tu ne les portes pas à ta bouche. Les câlins sont réservés à tes colocs et/ou ton « contact câlin »



DATES

Les dates sont surtout dangereux si tu vois plusieurs personnes à la fois. Par contre, il y a de nombreuses choses à faire à l'extérieur. Vous pouvez par exemple aller chercher quelque chose à manger, vous entraîner ou vous promener ensemble. Surprends ton date avec une excursion originale au grand air, mais reporte peut-être encore un peu le premier bisou.

TOUCHER LE GSM DE QUELQU'UN D'AUTRE

Tu tripotes constamment ton GSM, tout le monde le fait. Si tu prends quand même celui de quelqu'un d'autre, n'oublie pas de le désinfecter ensuite et de te laver les mains.

TOUCHER DES ANIMAUX DE COMPAGNIE

Le virus peut tout aussi bien être transmis par les animaux. Tout n'est pas encore bien compris, mais évite de caresser un autre animal de compagnie que le tien ou celui de ton « contact câlin »



Tu as cédé à une activité « d'horreur absolue » ? Alors, fais preuve d'une vigilance et d'une prudence suprême la semaine d'après.

MERCI

Merci de tenir le coup. Merci de faire les choses aussi bien. Cette crise exige de nombreux sacrifices, mais ta génération et toi avez déjà souvent prouvé votre créativité et votre flexibilité.

Une série de petits efforts font une grande différence. Donc: merci !



MAGDANOG?! © 2021 WAT WAT Tous droits réservés.
Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, enregistrée dans une base de données informatique et/ou rendue publique sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, qu'il soit électronique, mécanique ou autre, sans l'autorisation écrite préalable des auteurs.

Rédaction : WAT WAT, Dina Srouji, Mohamed Ouaamari

Éditrice responsable : Eva Vereecke, rue Léopold 25, 1000 Bruxelles

Copywriting : Arkasha Keyzers

Illustrations : Christina De Witte

Conception graphique : Imane Benyecif, Hussein Shikha, Tina De Souter

Impression : Buroform, Malines

Traduction :

Sur demande de l'Agentschap Innoveren & Ondernemen (VLAIO).

En collaboration avec divers collaborateurs de l'université de Gand : Geert Crombez, Greet Cardon, Alexis Dewaele, Jule De Wilde, Ilse Derluyn, Ellen Van Praet, Nicky Vandeghinste et Floor Verhaeghe.

Ce livret a été vérifié et approuvé par ces fins virologues : Laura Cornelissen, Geert Molenberghs & Erika Vlieghe.

Nos remerciements pour leurs précieux retours : Uit De Marge, Jong asbl, Gouvernement flamand (Département Chancellerie et Affaires étrangères), UGent, Arktos, Bataljong, Logo et de nombreux jeunes

Ce livret existe aussi en d'autres langues : voir www.shop.watwat.be



In samenwerking met:



DE AMBRASSADE
bureau voor jonge zaken



Vlaanderen
verbeelding werkt

WAT
WAT
JJ WEET!