

NUMÉROS D'URGENCE



VOUS VOUS SENTEZ ISOLÉ ? VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE ?

- **La Croix Rouge** : 09 70 28 30 00 (7j/7, de 8h à 20h) pour bénéficier d'écoute, de soutien psychologique, d'informations fiables sur la situation, de produits de première nécessité que des volontaires de la Croix-Rouge pourront vous livrer en toute sécurité.
- **Terra psy** : 0 805 383 922 (de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h du lundi au vendredi), écoute et soutien des personnes en souffrance psychosociale en français, anglais et arabe.
- **Solitud'écoute** : 0 800 47 47 88 (7j/7, de 15h à 20h) pour les personnes souffrant de solitude et d'isolement.
- **SOS Détresse** : 0 890 50 31 18 (24h/24, 7j/7)
- **Association Astrée** : 01 45 83 95 00 pour échanger régulièrement avec un bénévole
- **Centre d'appels de la ville de Paris** : 3975, numéro d'aide spécifique à Paris pendant le confinement

Pour les plus jeunes :

- **Paradoxes** : www.paradoxes-paris.org 06 16 97 66 80 Consultation ados et jeunes adultes
- **Fil santé jeunes** : 0 800 235 236 www.filsantejeunes.com



VOUS ÊTES VICTIME OU VOUS AVEZ CONNAISSANCE DE VIOLENCES INTRAFAMILIALES ?

- Les violences intrafamiliales sont exacerbées par le confinement actuel, si vous êtes victime ou si vous êtes témoin d'une scène de violence familiale, **appelez le 17, ou le 112 ou le 114 par SMS.**
- **En cas de situation d'enfants en danger ou en risque de l'être**, appelez le **119**, disponible 24h/24, 7j/7. (Anonyme et gratuit, aucune trace sur le relevé téléphonique)
- **Pour échanger anonymement, en direct avec un policier ou un gendarme**, depuis internet : www.arretonslesviolence.gouv.fr (*traces effaçables dans l'historique de l'ordinateur*).
- **Pour échanger avec des professionnels de la lutte contre les violences conjugales** et obtenir les coordonnées des associations proches de chez vous, contactez le 3919 de 9h à 19h du lundi au samedi. (Anonyme et gratuit, aucune trace sur le relevé téléphonique)



VOUS SOUHAITEZ AIDER VOS PROCHES EN SOUFFRANCE PSYCHIQUE ?

- Lancement de *Psy Ile-de-France*, un numéro unique pour aider les familles à soutenir leur proche en souffrance psychique : **01 48 00 48 00** (gratuit, 7j/7 de 13 à 21h).



VOUS AVEZ BESOIN DE SOUTIEN FACE À UN DEUIL ?

- Un soutien psychologique aux familles endeuillées en Ile-de-France, confidentiel et gratuit, au **01 48 95 59 40** (du lundi au vendredi de 10 à 17h) ou par mail psychotrauma.avicenne@aphp.fr



VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE AVEC VOS ENFANTS ?

Le département du Val d'Oise a créé un document riche répertoriant diverses ressources : voir comment parler du coronavirus à ses enfants, continuer la classe à la maison, progresser en langues, des idées d'activités... [Téléchargez le ICI !](#)

Pour les occuper, profitez aussi des précédentes actualités de Toit et Joie sur :

- Des idées de plateformes culturelles gratuites : www.mon-compte.toitetjoie.com/Actualites-societes/De-la-culture-accessible-depuis-chez-soi
- Des idées sur des activités pendant le confinement : www.mon-compte.toitetjoie.com/Actualites-societes/Des-idees-d-activites-pendant-la-periode-de-confinement



VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE DANS VOS DÉMARCHES EN LIGNE ?

- Aide numérique : des liens pour voir comment acheter en ligne, consulter son compte, accéder à des ressources... : www.solidarite-numerique.fr



VOUS SOUHAITEZ DÉCOUVRIR DES INITIATIVES SOLIDAIRES ?

- Voici notre précédente actualité sur des plateformes d'entraide entre citoyens : www.mon-compte.toitetjoie.com/Actualites-societes/Des-initiatives-et-plateformes-solidaires



VOUS CONNAISSEZ UNE PERSONNE CONCERNÉE PAR LE SUJET DE L'ILLETTRISME ?

- Numéro vert illettrisme infos services : 0800 11 10 35

Autres informations sur le [site web ANLCI](#)



VOUS SOUHAITEZ CONTACTER LA VEILLE D'URGENCE DE TOIT ET JOIE ?

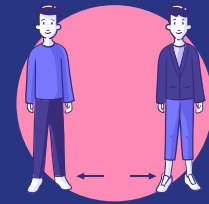
- Ouverture 7 jours sur 7, 24h/24, de la veille d'urgence de Toit et Joie (0 820 86 87 88)
En parallèle, nous vous demandons de ne contacter cette veille d'urgence qu'en cas de réelle urgence, faisant peser un risque sur vous ou vos voisins (par exemple une fuite d'eau importante et non maîtrisable, une fuite ou panne de gaz...).



DES INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR LE COVID ?

Début de symptômes, comment faire ?

- Un numéro vert répond à vos questions sur le Coronavirus COVID-19 en permanence, 24h/24 et 7j/7 : 0 800 130 000. Attention, la plateforme téléphonique n'est pas habilitée à dispenser des conseils médicaux.
- Si j'ai des symptômes (toux, fièvre) qui me font penser au Covid-19 : je reste à domicile, j'évite les contacts, j'appelle un médecin avant de me rendre à son cabinet ou j'appelle le numéro de permanence de soins de ma région. Je peux également bénéficier d'une téléconsultation. Si les symptômes s'aggravent avec des difficultés respiratoires et signes d'étouffement, j'appelle le SAMU- Centre 15.



Eviter les embrassades.
Se saluer de loin.



Se laver les mains
très régulièrement



Tousser dans son coude ou
dans un mouchoir à usage unique