

Ralentir...

Lu dans une BD intitulée « Ralentir »... (bibliothèque du Pays-d'Enhaut).

«... Nous ne voulons pas que l'argent soit le moteur de tout et l'argument justifiant toute décision. Nous voulons passer du temps avec nos enfants, aller à l'école à vélo, par les petits chemins, pour voir passer les biches et compter les lapins. Nous avons envie de donner des coups de main. Nous avons besoin de savoir que nous pouvons compter les uns sur les autres. Nous savons que nos rues sont sûres, que nos voisins (même les mauvais coucheurs) ne sont pas des terroristes. Nous n'avons pas envie d'avoir peur de tout. Nous n'avons pas envie de bétonner nos jardins pour ne plus avoir à les tondre, ni de ranger les plantes dans des bacs pour que rien ne dépasse. Nous n'avons pas envie d'être joignables qu'à distance. Nous n'avons pas besoin d'aller loin très vite. Nous n'avons pas besoin d'aller loin.»

Ed. du Lombard 2017 de Alexis Horellou & Delphine Le Lay

Voilà. Line et moi avions le désir de partager ce texte avec vous car il exprime mieux que nous ne pourrions le dire, ce que nous pensons, ce que nous souhaitons pour notre avenir... S'il a su réveiller votre intérêt, s'il rejoint un peu votre curiosité ou votre motivation à ne pas nous laisser avaler par l'«ogre» consumériste, ne restez pas seuls(es) avec vos questions et vos motivations. Vous pouvez les partager avec d'autres qui, comme nous, sont préoccupés par les orientations que certains veulent donner à l'avenir de notre planète.

Vous pouvez vous manifester en nous appelant au 026 924 45 44 le matin entre 9h et 12h.

*Au Chamaveau,
Line-May et Daniel Trinkler-Tille.*

Un nouveau président !

Joe Biden a été élu samedi Président des Etats-Unis. Il l'a emporté face à Donald Trump, mettant fin à une séquence politique inédite qui a secoué les Etats-Unis et le monde.

Quelques minutes après l'annonce, des milliers de personnes affluaient vers la Maison Blanche pour fêter la victoire du candidat démocrate. Des milliers d'Américains se sont aussi rassemblés dans plusieurs autres villes.

Celui qui deviendra, le 20 janvier 2021, le 46^e Président des Etats-Unis, a promis, dans un tweet, d'être le Président « de tous les Américains ». « Il est temps de laisser derrière nous la colère et la rhétorique enflammée et nous rassembler », a-t-il ajouté.

Sa colistière, Kamala Harris, entrera dans l'Histoire en devenant la première femme noire à accéder à la vice-présidence. « Mettons-nous au travail » pour restaurer « l'âme de l'Amérique », a-t-elle déclaré samedi en phase avec Joe Biden.

Ce dernier sera le Président le plus âgé de l'histoire des Etats-Unis au début de son mandat. En fin stratège, il a réussi son pari en remportant la Pennsylvanie, le Michigan et le Wisconsin, trois Etats industriels traditionnellement démocrates que Donald Trump avait arrachés à Hillary Clinton en 2016.

Donald Trump, qui brigait un second mandat de quatre ans, n'a, à ce stade, pas reconnu sa défaite. Dans un bref communiqué publié peu après l'annonce des résultats, il a accusé Joe Biden de se « précipiter pour se présenter faussement » en vainqueur.

EN ISOLEMENT ET QUARANTAINE :

Quelques gestes importants

La propagation du virus ces dernières semaines accroît le nombre de personne en isolement et en quarantaine. Cela ne va pas sans perturbations de la vie quotidienne, que ce soit pour les personnes seules ou les familles. Le Dr Laurent Sandoz, directeur médical du Pôle Santé du Pays-d'Enhaut-fait le point sur ce qu'implique ces mesures édictées par l'Office du médecin cantonal.

Et il tient d'abord à préciser qu'au vu de l'augmentation rapide des cas d'infection, le respect des gestes-barrières est toujours aussi déterminant pour endiguer au maximum la propagation ; et nous savons qu'il faut un délai entre 10 et 20 jours avant d'espérer des effets.

L'appui de la population est déterminant

En plus, l'accroissement des cas en Suisse l'incite à dire que nous avons besoin de la population pour aider le système de santé à « tenir le coup ». Le personnel soignant a apprécié – et à l'hôpital du Pays-d'Enhaut et à Praz-Soleuil aussi – d'être applaudi au printemps.

Mais aujourd'hui, il précise que « nous demandons à la population de nous soutenir en limitant le plus possible les contacts. Il s'agit d'être attentif surtout lorsque l'on a tendance à baisser la garde, en promenade, en faisant les courses ou dans les réunions privées. Une telle attention est LA condition pour éviter la saturation du système de santé et permettre à tous les malades d'être pris en charge de manière adaptée ».

Quelle différence entre « isolement » et « quarantaine » ?

- Elle est essentielle :
- **L'isolement concerne une personne infectée par la CoVID-19** et avec un bon état général. Elle doit rester à domicile afin de limiter la transmission du virus et protéger son entourage.
- **La quarantaine concerne les personnes** qui vivent sous le même toit ou qui sont en relation intime avec une personne infectée par la CoVID. Elles doivent rester à domicile pour éviter la propagation du virus et pour protéger leur entourage car elles pourraient devenir contagieuses pendant cette période.

Que faire lorsque l'on est en isolement ?

Il importe d'abord savoir que la durée de l'isolement est de minimum 10 jours depuis le début des symptômes, avec une absence de symptômes depuis au moins 48 h.

Si la personne vit seule ; elle se fera livrer de la nourriture et d'autres produits essentiels tels que des médicaments et masques d'hygiène, par la famille, des amis ou un service de livraison.

Les visites sont interdites, et il faut aussi éviter tout contact direct avec des personnes ou animaux.

A l'issue d'une campagne d'une agressivité inouïe, chamboulée par la pandémie de Covid-19, le tempétueux président de 74 ans a échoué à se faire réélire, contrairement à ses trois prédécesseurs Barack Obama, George W. Bush, Bill Clinton.

Dans le monde, les réactions affluent. La présidente de la Confédération, Simonetta Sommaruga, s'est pour sa part dite convaincue que cette élection permettra à la Suisse de poursuivre et de développer ses « excellentes relations » avec les Etats-Unis.

Si la personne vit en famille, elle s'installera dans une chambre, portes fermées, repas pris à l'intérieur. Pas de visites, évidemment, et éviter les contacts directs avec des personnes ou animaux. Elle ne peut pas quitter la chambre sauf pour la salle de bains et les WC (à désinfecter après son passage s'ils ne peuvent pas lui être réservés). Elle doit porter un masque en quittant la chambre ou si une autre personne y pénètre. Dans ces cas, elle doit garder une distance minimale de 1,5 mètre avec les autres personnes. L'hygiène est également essentielle : elle se lavera les mains régulièrement à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes. Si pendant la période d'isolement, la personne doit se rendre chez son médecin elle portera un masque dès la sortie de sa chambre et respectera les règles usuelles de distance et d'hygiène des mains.

Les mesures pour la quarantaine sont-elles moins strictes ?

Pas tellement, car si la personne en quarantaine a bel et bien été infectée, elle pourrait devenir contagieuse. Elle devra donc rester à la maison pendant 10 jours depuis le dernier contact à risque.

Que cette personne vive seule ou en famille, les recommandations sont les mêmes que pour l'isolement.

Evidemment, durant ces 10 jours, la personne en quarantaine doit observer et noter son état de santé, donc être attentive à des signes tels que malaise, fatigue, fièvre, apparition d'une toux, difficultés à respirer, perte soudaine de l'odorat ou du goût entre autres. Au cas où de tels symptômes surviennent, elle doit faire l'évaluation sur www.coronacheck.ch et suivre les recommandations y figurant.

Comment se comporter à la fin de ces 10 jours ?

À la fin de la période d'isolement prévue, la personne concernée recevra un SMS de l'office du médecin cantonal lui signifiant soit la levée des mesures si elle n'a plus de symptômes (elle peut alors reprendre sa vie « normalement »), soit lui demandant d'appeler ses services si elle est toujours symptomatique.

Il se peut que de la fatigue ou des douleurs musculaires persistent après les dix jours. De même, il se peut que l'odorat et le goût ne reviennent que progressivement, ce qui n'empêche pas la levée de l'isolement.

À la fin d'une période de quarantaine, la personne concernée recevra un SMS lui signifiant la levée des mesures si elle n'a pas développé des symptômes. Elle pourra reprendre sa vie sociale et professionnelle. Cependant, elle devra continuer à suivre les règles d'hygiène et de distanciation et à surveiller son état de santé en cas de symptômes tardifs.

Ces périodes engendrent stress, angoisse et autres affections psychologiques. Que faire pour les atténuer et les supporter ?

Il est difficile de répondre à une telle question car chaque personne va réagir différemment à un isolement ou une mise en quarantaine. Mais pour les personnes qui vivent avec difficulté ces situations voici quelques suggestions :

- Rester en contact avec vos amis et la famille par téléphone ou vidéo sur internet.
- Partagez votre expérience, vos pensées et sentiments avec leur soutien.
- Si cela n'est pas possible, on pourra appeler anonymement l'association « La main tendue » au 143 à votre écoute 24/24 h. (c.)

Hotline Coronavirus
pour des conseils personnalisés
ou un appui psychologique –
0800 316 800