

Comment accompagner son proche en situation de dépendance pendant le Déconfinement ? Besoins et droits pour les aidants familiaux

Table des matières

Vous cohabitez avec votre proche lors du confinement/Déconfinement	5
Je suis salarié. Est-ce que je peux bénéficier d'un arrêt de travail pour accompagner mon proche dépendant ou en situation de handicap ?	5
Je suis autoentrepreneur. Est-ce que je peux bénéficier d'un arrêt de travail pour accompagner mon proche dépendant ou en situation de handicap ?	8
Est-ce que je peux bénéficier de congés pour accompagner mon proche dépendant ou en situation de handicap ?	8
Est-ce que je peux solliciter les services d'aide à domicile ?	9
J'ai besoin de répit. A qui m'adresser ?	9
J'ai des questions concernant le suivi de la scolarité de mon enfant en situation de handicap.	11
J'ai un rendez-vous médical ou une opération chirurgicale maintenu : quelles solutions s'offrent à moi pour faire garder mon proche dépendant ou en situation de handicap ?	11
En cas d'hospitalisation de mon proche en situation de handicap, puis-je rester avec lui ?	11
Je suis un jeune aidant et j'ai besoin de parler avec quelqu'un de ma situation, de conseil, et/ou d'information.	12
Vous ne cohabitez pas avec votre proche lors du confinement/Déconfinement	12
Est-ce que je peux me déplacer pour aller discuter avec mon proche dépendant ou en situation d'handicap ?	13

Est-ce que je peux me déplacer pour apporter des courses (alimentaire, médicaments, produits de première nécessité) à mon proche dépendant ou en situation de handicap ?	14
Est-ce que je peux me déplacer pour prodiguer des soins d'hygiène (aide à la toilette, ménage, lessive, aide aux repas...) à mon proche dépendant ou en situation de handicap ?	15
Est-ce que je peux me déplacer pour prodiguer des soins médicaux (faire le pilulier, changer des pansements, mettre les bas de contention...) à mon proche dépendant ou en situation de handicap ?	15
Est-ce que je peux me déplacer pour conduire mon proche dépendant ou en situation de handicap à un rendez-vous médical ?	16
Est-ce que je peux aller rendre visite à mon enfant en situation de handicap dans sa structure d'hébergement ?	17
Est-ce que je peux aller rendre visite à mon proche dans son EHPAD ?	17
Est-ce que je peux continuer à solliciter les services d'aide à domicile ?	18
Vous ne cohabitez pas avec votre proche dépendant ou en situation de handicap, mais son état se dégrade et nécessite votre présence.	18
Est-ce que je peux me déplacer à plus de 100 km pour me rendre chez mon proche dépendant ou en situation de handicap ?	18
Conciliation vie professionnelle, vie familiale et situation d'aidance	19
Les arrêts de travail ou le chômage partiel : de quoi puis-je bénéficier ?	19
Puis-je prendre un congé ?	20
J'ai besoin de répit. A qui m'adresser ?	21
Gérer la vie quotidienne : tensions dans la famille, ressources, prendre soin de moi et de mon proche	23
Où puis-je avoir de l'aide pour apaiser un conflit ou des tensions au sein de ma famille lié à ma situation d'aidant ?	23
Comment expliquer les gestes barrières à mon proche dépendant ou en situation de handicap ?	24
Puis-je bénéficier de masques gratuitement ?	24

Mon proche dépendant ou en situation de handicap peut-il bénéficier de masques gratuitement ?	25
Du fait de son handicap, le port du masque est très difficile pour mon proche. Comment faire dans les lieux où il est obligatoire ?	25
J'ai été testé positif au Covid-19 et je cohabite avec mon proche : que faire ? où puis-je me confiner ?	26
Je suis atteint du Covid-19 : comment accompagner mon proche pendant ma période de confinement ?	26
Je souhaite installer l'application StopCovid sur mon téléphone, mais je ne comprends pas comment cela fonctionne et j'ai des questions sur la protection de mes données et de ma vie privée.	27

Votre proche dépendant du fait de l'âge, de la maladie ou d'un handicap, peut faire partie des personnes vulnérables au Covid 19. C'est pourquoi il est nécessaire de le protéger le plus possible de tout contact, afin d'éviter de lui transmettre la maladie.

La typologie des situations considérées comme fragiles est disponible sur le site du ministère des Solidarités et de la Santé, en cliquant [ici](#). Elle regroupe notamment les personnes âgées de plus de 70 ans, les personnes avec une immunodépression (pathologie cancéreuse et hématologique, transplantation d'organes ou de cellules souches hématopoïétiques, maladies inflammatoires, maladies auto-immunes, VIH...), les personnes atteintes d'une pathologie respiratoire (asthme, mucoviscidose, insuffisance respiratoire chronique...), les diabétiques, les personnes ayant des antécédents cardiovasculaires (hypertension artérielle, AVC, chirurgie cardiaque, insuffisance cardiaque...), les personnes ayant une insuffisance rénale chronique dialysée, les personnes présentant une obésité avec un indice de masse corporelle égale ou supérieur à 40, les personnes atteintes de diabète de type 1 insulino-dépendant et de type 2, les personnes atteintes d'une maladie hépatique chronique avec cirrhose.

Vous cohabitez avec votre proche lors du confinement/ Déconfinement

Afin de limiter tout risque de propagation du virus au sein de votre domicile, veiller à respecter les gestes barrières et à les faire respecter autant que possible par votre proche dépendant ou en situation de handicap.

Je suis salarié. Est-ce que je peux bénéficier d'un arrêt de travail pour accompagner mon proche dépendant ou en situation de handicap ?

- Si vous êtes parent d'un enfant en situation de handicap et que son établissement médico-social a fermé :
 - ⇒ Non depuis le 1^{er} mai vous ne pouvez plus bénéficier d'un arrêt de travail.
 - ⇒ En revanche, vous pourrez bénéficier du chômage partiel, afin de garantir une rémunération de l'ordre de 84 % de votre salaire net et à 100% pour les salaires équivalents au SMIC. En effet, après 30 jours les indemnités journalières (IJ) complémentaires versées par votre employeur baissent en dessous de ce taux (par exemple à 66% pour les personnes ayant moins de 5 ans d'ancienneté).
 - ⇒ Si vous étiez déjà en arrêt de travail pour garde d'enfant avant le 1^{er} mai, vous n'avez aucune démarche à accomplir pour bénéficier du chômage partiel.

- Si vous êtes parent d'un enfant en situation de handicap, que son établissement médico-social n'a pas fermé, et que votre enfant est confiné avec vous :
 - ⇒ Non, en revanche vous pouvez faire une demande de chômage partiel auprès de votre employeur si vous ne pouvez pas télétravailler et que votre enfant en situation de handicap avec qui vous vivez est atteint d'une des pathologies considérées comme étant « à risque ». La liste des typologies concernées se trouve au début de cet article ou en cliquant [ici](#). C'est votre médecin traitant ou un médecin de ville en téléconsultation qui pourra fournir un justificatif de votre situation.
 - ⇒ Pour ceux qui accompagnent un proche qui n'est pas atteint d'une des pathologies considérées comme étant « à risque », vous ne pouvez pas bénéficier du chômage partiel. Si vous avez besoin de répit ou en cas de difficultés pour vous, votre proche ou votre famille, nous vous invitons à vous rapprocher de votre MDPH par téléphone ou par mail. De plus, dans certains départements, si vous ressentez le besoin d'avoir une aide pour apaiser des tensions ou des conflits liée à votre situation d'aide entre vous, votre proche dépendant ou d'autres membres de votre famille, vous pouvez vous rapprocher du service de médiation familiale de votre Udaf. Pour en savoir plus voir la partie « [Gérer les tensions et les conflits familiaux liés à ma situation d'aidant](#) ».

- Si vous accompagnez une personne dépendante qui n'est pas votre enfant :
 - ⇒ Non, en revanche vous pouvez faire une demande de chômage partiel auprès de votre employeur si votre poste ne permet pas le télétravail et si la personne dépendante avec qui vous vivez est atteinte d'une des pathologies considérées comme étant « à risque ». La liste des typologies concernées se trouve au début de cet article ou en cliquant [ici](#). C'est votre médecin traitant ou un médecin de ville qui pourra fournir un « certificat d'isolement » permettant de justifier votre situation.
 - ⇒ Pour les situations hors de ces typologies ou si votre employeur vous permet de télétravailler, aucun dispositif n'est pour le moment prévu par le Gouvernement. Si vous avez besoin de répit ou en cas de difficultés pour vous, votre proche ou votre famille, nous vous invitons à vous rapprocher de votre MDPH par téléphone ou par mail. De plus, dans certains départements, si vous ressentez le besoin d'avoir une aide pour apaiser des tensions ou des conflits liée à votre situation d'aide entre vous, votre proche dépendant ou d'autres membres de votre famille, vous pouvez vous rapprocher du service de médiation familiale de votre Udaf. Pour en savoir plus voir la partie « [Gérer les tensions et les conflits familiaux liés à ma situation d'aidant](#) »

Je suis autoentrepreneur. Est-ce que je peux bénéficier d'un arrêt de travail pour accompagner mon proche dépendant ou en situation de handicap ?

- Si vous êtes parent d'un enfant en situation de handicap et que son établissement médico-social a fermé :
 - ⇒ Oui, et ce peut importe son âge. Votre arrêt de travail sera pris en charge par la Sécurité sociale, sans aucun jour de carence. Vous devez vous déclarer sur la plateforme dédiée afin de pouvoir bénéficier des indemnités journalières. Vous pouvez partager cet arrêt de travail entre les deux parents, mais les deux parents ne peuvent bénéficier de cet arrêt en même temps.
 - ⇒ La demande d'arrêt de travail doit être renouvelée au 1^{er} mai sur le site declare.ameli.fr.

Est-ce que je peux bénéficier de congés pour accompagner mon proche dépendant ou en situation de handicap ?

- ⇒ Oui. Le cadre légal prévoit trois types de congés pour les aidants, que vous pouvez solliciter, y compris pendant la période de confinement. Selon votre situation, vous pourrez bénéficier du congé de solidarité familiale, du congé de présence parentale ou du congé proche aidant. Vous trouverez des informations sur ces congés (délai de prévenance à l'employeur, à qui s'adresse le congé, sa

durée...) sur la brochure de l'Unaf « Aidants familiaux, Congés : Vos droits », en cliquant [ici](#).

Vous trouverez également des informations plus larges sur les congés, l'aménagement du temps de travail, les dons de RTT... sur les sites Internet « Parole aux familles » des départements [44](#), [49](#), [67](#) et [68](#) ([www.aidants 'numéro du département'.fr](http://www.aidants-numero-du-departement.fr)).

Attention, le congé proche aidant n'est pour le moment pas indemnisé. Le congé de solidarité familiale est, quant à lui indemnisé, si votre proche n'est pas hospitalisé.

Par ailleurs, pour les fonctionnaires, il existe des différences concernant les modalités de ces congés, par exemple sur la durée de prévenance à l'employeur. Pour plus d'information pour les fonctionnaires vous pouvez consulter le site service-public.fr en cliquant [ici](#) concernant le congé de présence parentale, [ici](#) concernant le congé de solidarité familiale et [ici](#) concernant le congé proche aidant.

Est-ce que je peux solliciter les services d'aide à domicile ?

⇒ Oui, les services d'aide à domicile se poursuivent.

J'ai besoin de répit. A qui m'adresser ?

⇒ Pour tous : à la MDPH de votre département. Selon votre situation, elles pourront vous rediriger vers les internats et les

accueils temporaires encore ouverts et ayant des capacités d'accueil. Le recours à un accueil temporaire en hébergement peut-être également proposé par la MDPH pour une durée de 7 à 14 jours, renouvelables.

- ⇒ Pour ceux dont le proche dépendant ou en situation de handicap est habituellement en externat, ou accompagné par un établissement ou un service médico-social : vous pouvez contacter par téléphone votre établissement/service habituel. Un système d'accueil temporaire ou d'aide à domicile pourra être mis en œuvre selon votre situation et le personnel disponible.
- ⇒ Le CNCPH (Conseil national consultatif des personnes handicapées), la Fédération des centres régionaux d'études d'actions et d'informations et le Secrétariat d'état chargé des personnes handicapées ont mis en place un site internet regroupant les associations et structures par départements qui maintienne une activité pendant le confinement et qui proposent notamment : des solutions de répit, une écoute, une aide pour faire les courses... Vous trouverez les solutions les plus proche de chez vous, en cliquant [ici](#).

J'ai des questions concernant le suivi de la scolarité de mon enfant en situation de handicap.

- Vous trouverez de nombreux renseignements à ce sujet sur la foire aux questions du site du secrétariat d'Etat auprès du Premier ministre chargé des Personnes handicapées, en cliquant [ici](#).

J'ai un rendez-vous médical ou une opération chirurgicale maintenu : quelles solutions s'offrent à moi pour faire garder mon proche dépendant ou en situation de handicap ?

- ⇒ Vous pouvez vous tourner vers des solutions de répit. Si votre proche est habituellement accompagné par un établissement ou un service médico-social, vous pouvez contacter cet établissement ou ce service. Sinon, il faut vous rapprocher par téléphone de la MDPH de votre département afin de signaler votre situation. Dans tous les cas, un accueil temporaire avec ou sans hébergement ou un relayage à domicile, selon votre situation, pourra alors être organisé.

En cas d'hospitalisation de mon proche en situation de handicap, puis-je rester avec lui ?

- ⇒ Pendant cette période de déconfinement, la présence d'un aidant familial pourra être envisagée à titre exceptionnel et

dans le respect des conditions de sécurité sanitaire. Votre présence ne pourra être possible si seulement si l'établissement de santé n'est pas en mesure d'apporter à votre proche l'accompagnement nécessaire.

Je suis un jeune aidant et j'ai besoin de parler avec quelqu'un de ma situation, de conseil, et/ou d'information.

- ⇒ L'Association JADE (Jeunes AiDants Ensemble) a mis en place une écoute, un accompagnement et des conseils pour les jeunes aidants. Il suffit de les contacter par téléphone. Vous trouverez toutes les informations en cliquant [ici](#).

Vous ne cohabitez pas avec votre proche lors du confinement/ Déconfinement

Les déplacements pour « l'assistance aux personnes vulnérables » sont possibles, même si la personne que vous accompagnez réside à plus de 100 km de chez vous. Dans ce cas il faudra vous munir de la déclaration de déplacement (imprimée, manuscrite ou dématérialisée) à télécharger [ici](#), et de tout justificatifs permettant d'attester de votre déplacement. Vous pouvez donc vous déplacer pour apporter une aide à votre proche en situation de

dépendance liée à l'âge, à une maladie, ou en situation de handicap. Mais qu'est-ce que cela signifie ? Dans quel cas puis-je porter assistance à mon proche dépendant ou en situation de handicap ? Comment le protéger lors de cette période de déconfinement ?

[Est-ce que je peux me déplacer pour aller discuter avec mon proche dépendant ou en situation d'handicap ?](#)

- ⇒ Oui, mais je veille à respecter les gestes barrières. Si je réside à plus de 100 km de chez mon proche, je me munis de la déclaration de déplacement que je télécharge [ici](#). Il est également conseillé de vous déplacer avec un justificatif, comme par exemple un certificat médical ou une attestation d'un professionnel de santé.
- ⇒ Les aidants, les membres de la famille, ont une place primordiale dans le soutien moral du proche dépendant. Ce soutien peut également se poursuivre lorsque cela est possible par téléphone, en utilisant des outils de visio-conférence sur votre ordinateur, votre tablette ou votre téléphone portable (WhatsApp, Skype...).

Est-ce que je peux me déplacer pour apporter des courses (alimentaire, médicaments, produits de première nécessité) à mon proche dépendant ou en situation de handicap ?

- ⇒ Oui, mais je respecte les gestes barrières. Si je réside à plus de 100 km de chez mon proche, je me munis de la déclaration de déplacement que je télécharge [ici](#). Il est également conseillé de vous déplacer avec un justificatif, comme par exemple un certificat médical ou une attestation d'un professionnel de santé.
- ⇒ L'idéal est de déposer les courses sur le pas de la porte si la personne aidée peut se déplacer. Ainsi je limite tout risque de contamination de mon proche fragile. Si cela n'est pas possible, je reste à plus d'un mètre de mon proche, je pense à me laver les mains en arrivant chez lui et à mon retour à mon domicile. Je peux aussi désinfecter les poignées de porte, les interrupteurs, les robinets et les surfaces que j'aurai pu toucher chez mon proche. Si possible je n'utilise pas mon téléphone portable chez mon proche dépendant, ou je pense à le désinfecter et à me laver les mains après l'avoir utilisé. Une fiche explicative des bonnes pratiques concernant une surface potentiellement infectée ou comment gérer les courses, est disponible en cliquant [ici](#).
- ⇒ Pensez à faire de grosses courses et à grouper les courses alimentaires avec l'achat des médicaments pour vous rendre le moins souvent possible chez votre proche.

Est-ce que je peux me déplacer pour prodiguer des soins d'hygiène (aide à la toilette, ménage, lessive, aide aux repas...) à mon proche dépendant ou en situation de handicap ?

- ⇒ Oui, mais je respecte les gestes barrières. Si je réside à plus de 100 km de chez mon proche, je me munis de la déclaration de déplacement que je télécharge [ici](#). Il est également conseillé de vous déplacer avec un justificatif, comme par exemple un certificat médical ou une attestation d'un professionnel de santé.
- ⇒ Si possible, je reste à plus d'un mètre de mon proche, je pense à me laver les mains en arrivant chez lui et à mon retour à mon domicile. Je peux aussi désinfecter les poignées de porte, les interrupteurs, les robinets et les surfaces que j'aurai pu toucher chez mon proche. Si possible je n'utilise pas mon téléphone portable chez mon proche dépendant, ou je pense à le désinfecter et à me laver les mains après l'avoir utilisé.

Est-ce que je peux me déplacer pour prodiguer des soins médicaux (faire le pilulier, changer des pansements, mettre les bas de contention...) à mon proche dépendant ou en situation de handicap ?

- ⇒ Oui, mais je respecte les gestes barrières. Si je réside à plus de 100 km de chez mon proche, je me munis de la déclaration de déplacement que je télécharge [ici](#). Il est également conseillé de vous déplacer avec un justificatif, comme par exemple un

certificat médical ou une attestation d'un professionnel de santé.

- ⇒ Si possible, je reste à plus d'un mètre de mon proche, je pense à me laver les mains en arrivant chez lui et à mon retour à mon domicile. Je peux aussi désinfecter les poignées de porte, les interrupteurs, les robinets et les surfaces que j'aurai pu toucher chez mon proche. Si possible je n'utilise pas mon téléphone portable chez mon proche dépendant, ou je pense à le désinfecter et à me laver les mains après l'avoir utilisé.

Est-ce que je peux me déplacer pour conduire mon proche dépendant ou en situation de handicap à un rendez-vous médical ?

- ⇒ Oui : si le rendez-vous médical ne peut pas être repoussé à une date ultérieure, vous pouvez alors conduire votre proche s'il n'est pas en mesure d'y aller seul. Attention, si le rendez-vous a lieu à plus de 100km de votre domicile et/ou du domicile de votre proche, vous aurez alors besoin d'une déclaration de déplacement à télécharger [ici](#). Si besoin, vous cochez la case « déplacements pour motif familial impérieux, pour l'assistance des personnes vulnérables... ». Votre proche cochera la case « Déplacements pour consultations de santé et soins spécialisés ne pouvant être assurés à distance ou à proximité du domicile ».

Est-ce que je peux aller rendre visite à mon enfant en situation de handicap dans sa structure d'hébergement ?

- ⇒ Oui, selon les établissements et sous certaines conditions permettant le respect des gestes barrières et la sécurité de l'ensemble des résidents et des personnels. Ainsi, deux membres de la famille en même temps peuvent rendre visite à leur proche. Des créneaux de visites et les conditions de ces visites seront fixés par l'établissement.
- ⇒ Vous pouvez, lorsque cela est possible, prendre des nouvelles par téléphone ou en utilisant des outils de visio-conférence sur votre ordinateur, votre tablette ou votre téléphone portable (WhatsApp, Skype...)

Est-ce que je peux aller rendre visite à mon proche dans son EHPAD ?

- ⇒ Oui, selon les établissements et sous certaines conditions permettant le respect des gestes barrières et la sécurité de l'ensemble des résidents et des personnels de l'EHPAD. Ainsi, deux membres de la famille en même temps peuvent rendre visite à leur proche en EHPAD. Des créneaux de visites et les conditions de ces visites seront fixés par l'établissement.
- ⇒ Vous pouvez, lorsque cela est possible, prendre des nouvelles par téléphone ou en utilisant des outils de visio-conférence sur votre ordinateur, votre tablette ou votre téléphone portable (WhatsApp, Skype...)

- ⇒ N'hésitez pas à solliciter le Conseil de la Vie Sociale (CVS) de l'EHPAD. Pour en savoir plus sur les CVS cliquez [ici](#).

Est-ce que je peux continuer à solliciter les services d'aide à domicile ?

- ⇒ Oui, les services d'aide à domicile se poursuivent.

Vous ne cohabitez pas avec votre proche dépendant ou en situation de handicap, mais son état se dégrade et nécessite votre présence.

Est-ce que je peux me déplacer à plus de 100 km pour me rendre chez mon proche dépendant ou en situation de handicap ?

- ⇒ Oui, si l'état de santé de votre proche le nécessite vous pouvez vous déplacer à plus de 100 km de votre domicile pour vous rendre chez votre proche.
- ⇒ Dans ce cas, il faudra vous munir de la déclaration de déplacement que je télécharge [ici](#), et cocher la case « déplacements pour motif familial impérieux, pour l'assistance des personnes vulnérables... ». Il est également conseillé de vous déplacer avec un justificatif, comme par exemple un certificat médical ou une attestation d'un professionnel de santé.

Conciliation vie professionnelle, vie familiale et situation d'aidance

Les arrêts de travail ou le chômage partiel : de quoi puis-je bénéficier ?

- ⇒ Depuis le 1^{er} mai, les arrêts de travail dérogatoire pour garde d'enfant, pour les personnes dites à risque face au Covid-19 ou pour les personnes cohabitant avec une personne à risque et en pouvant télétravailler ne sont plus possible pour les salariés. En revanche ils restent possibles pour les non-salariés.
- ⇒ Depuis le 1^{er} mai peuvent bénéficier d'un arrêt de travail:
 - les parents non salariés qui accompagnent à domicile un enfant en situation de handicap, et ce sans limite d'âge, et dont l'établissement médico-social a fermé. Vous devez vous déclarer vous-même sur le site declare.ameli.fr ou en cliquant [ici](#).
 - les personnes non salariées et ne pouvant télétravailler qui cohabitent avec une personne dite à risque face au Covid-19. Pour les indépendants, il faut solliciter votre médecin traitant ou un médecin de ville en téléconsultation. Pour les fonctionnaires, il faut en faire la demande auprès de votre employeur directement.
- ⇒ A compter du 1^{er} mai, tous les salariés bénéficiant d'un arrêt de travail dérogatoire basculeront sous le régime du chômage partiel, afin de garantir une rémunération de l'ordre de 84 % de leur salaire net et à 100% pour les salaires équivalents au SMIC. En effet, après

30 jours les indemnités journalières (IJ) complémentaires versées par l'employeur baissent en dessous de ce taux (par exemple à 66% pour les personnes ayant moins de 5 ans d'ancienneté).

- ⇒ A compté du 1^{er} mai, les personnes cohabitant avec un proche dit vulnérable au Covid-19, peuvent bénéficier du chômage partiel. Pour ce faire, vous devez consulter votre médecin traitant afin d'obtenir un « certificat d'isolement » justifiant votre situation.

Puis-je prendre un congé ?

- ⇒ Oui, mais ces dispositions n'ont pas été spécifiquement mis en place dans le cadre de l'épidémie du Covid-19. Le cadre légal prévoit trois types de congés pour les aidants, que vous pouvez solliciter, y compris pendant la période de confinement. Selon votre situation, vous pourrez bénéficier du congé de solidarité familiale, du congé de présence parentale ou du congé proche aidant.

Vous trouverez des informations sur ces congés (délai de prévenance à l'employeur, à qui s'adresse le congé, sa durée...) sur la brochure de l'Unaf « Aidants familiaux, Congés : Vos droits », en cliquant [ici](#).

Vous trouverez également des informations plus larges sur les congés, l'aménagement du temps de travail, les dons de RTT...

sur les sites Internet « Parole aux familles » des départements [44](#), [49](#), [67](#) et [68](#) ([www.aidants 'numéro du département'.fr](http://www.aidants-numero-du-departement.fr)).

Attention, le congé proche aidant n'est pour le moment pas indemnisé. Le congé de solidarité familiale est, quant à lui indemnisé, si votre proche n'est pas hospitalisé.

Par ailleurs, pour les fonctionnaires, il existe des différences concernant les modalités de ces congés, par exemple sur la durée de prévenance à l'employeur. Pour plus d'information pour les fonctionnaires vous pouvez consulter le site service-public.fr en cliquant [ici](#) concernant le congé de présence parentale, [ici](#) concernant le congé de solidarité familiale et [ici](#) concernant le congé proche aidant.

[J'ai besoin de répit. A qui m'adresser ?](#)

- ⇒ Pour tous : à la MDPH de votre département. Elles pourront vous rediriger vers les internats et les accueils temporaires encore ouverts et ayant des capacités d'accueil.
- ⇒ Pour ceux dont le proche dépendant ou en situation de handicap est habituellement en externat, ou accompagné par un établissement ou un service médico-social : vous pouvez contacter par téléphone votre établissement/service habituel. Un système d'accueil temporaire ou d'aide à domicile pourra être mis en œuvre selon votre situation et le personnel disponible.

- ⇒ Le CNCPH (Conseil national consultatif des personnes handicapées) et le Secrétariat d'état chargé des personnes handicapées ont mis en place un site internet regroupant les associations et structures par départements qui maintiennent une activité pendant le confinement et qui proposent notamment : des solutions de répit, une écoute, une aide pour faire les courses... Vous trouverez les solutions les plus proches de chez vous, en cliquant [ici](#).

Gérer la vie quotidienne : tensions dans la famille, ressources, prendre soin de moi et de mon proche

Où puis-je avoir de l'aide pour apaiser un conflit ou des tensions au sein de ma famille lié à ma situation d'aidant ?

Selon votre situation et celle de votre proche dépendant ou en situation de handicap, le confinement peut vous conduire à augmenter le temps que vous lui consacrez et/ou à modifier vos habitudes, celles de votre proche dépendant et celles de votre famille. Cette situation peut accentuer des tensions déjà présentes, voire même exacerber un conflit au sein de votre foyer.

Si vous souhaitez évoquer ces tensions en toute confidentialité avec une tierce personne, professionnelle qualifiée, afin d'évacuer ce conflit et travailler avec elle et la personne que vous aidez (voire des membres de votre famille élargie), des solutions pour plus de sérénité, vous pouvez solliciter un service de médiation familiale.

Les médiateurs familiaux peuvent représenter de bons points d'appui pour vous aider à rétablir une communication de qualité et apaiser les liens durablement.

Notamment, si vous résidez dans les départements 06, 13, 16, 17, 28, 35, 49, 51, 52, 53, 62, 68, 73 ou 82 sachez que l'Udaf de votre département possède un service de médiation familial qui pourra vous aider. Par ailleurs, ces services développent dans le cadre d'une expérimentation avec l'Unaf et la CNSA une médiation familiale à destination des aidants avec le soutien de la CNAF. Ces services restent joignables par téléphone ou par mail pendant le

confinement. N'hésitez pas à laisser un message téléphonique ou à adresser un mail pour qu'un professionnel vous rappelle.

Comment expliquer les gestes barrières à mon proche dépendant ou en situation de handicap ?

- ⇒ Vous trouverez des affiches FALC (facile à lire et à comprendre) pour expliquer facilement à votre proche dépendant ou en situation de handicap : le confinement (en cliquant [ici](#)) avec ce qu'on peut ou non faire ; les gestes barrières (en cliquant [ici](#)).

Puis-je bénéficier de masques gratuitement ?

- ⇒ Non, les aidants n'ont pas été répertoriés comme personnes prioritaires dans l'approvisionnement en masques chirurgicaux gratuits. Pour en savoir plus sur la stratégie de distribution de masques sanitaires par l'Etat cliquez [ici](#).
- ⇒ Vous pouvez trouver des masques chirurgicaux ou des masques dits « grands publics » en pharmacie ou en grandes surfaces. Afin de vous aider dans le choix de votre masque, l'Unaf a réalisé un tableau comparatif « [Bien choisir son masque](#) », en libre accès sur sa page Facebook « [Prendre soin de ma famille](#) ».

Mon proche dépendant ou en situation de handicap peut-il bénéficier de masques gratuitement ?

- ⇒ Oui si votre proche est considéré comme personne à haut risque médical face au Covid-19. Dans ce cas, et sur présentation d'un certificat médical délivré par un médecin, il pourra bénéficier gratuitement, en pharmacie uniquement, de 10 masques chirurgicaux par semaine.
- ⇒ Par ailleurs, des mairies distribuent gratuitement des masques grands publics aux personnes vulnérables identifiés comme résidant dans leur commune. N'hésitez pas à vous rapprocher du centre communal d'action social (CCAS) ou de la mairie de résidence de votre proche pour avoir des informations à ce sujet.

Du fait de son handicap, le port du masque est très difficile pour mon proche. Comment faire dans les lieux où il est obligatoire ?

- ⇒ Les personnes dont le handicap rend difficilement supportable le port du masque, bénéficient d'une dérogation : ainsi sur présentation d'un certificat médical justifiant cette impossibilité, votre proche peut ne pas porter de masque dans les lieux où il est obligatoire, par exemple les transports en commun. Essayer autant que possible de maintenir les gestes barrières.
- ⇒ Votre proche peut obtenir ce certificat médical par son médecin traitant. Pensez à la téléconsultation !

[J'ai été testé positif au Covid-19 et je cohabite avec mon proche : que faire ? où puis-je me confiner ?](#)

- ⇒ Si vous avez été testé positif au Covid, votre proche, et toute personnes habitant avec vous, se verra prescrire un test. Vous bénéficiez de masques pris en charge à 100% par l'assurance maladie, à retirer en pharmacie.
- ⇒ Vous avez la possibilité de vous confiner chez vous, avec des mesures spécifiques de votre médecin traitant et de l'Assurance maladie pour protéger les personnes qui vivent sous le même toit.
- ⇒ Vous pouvez également décider de vous confiner dans une structure spécifique type hôtel, mis à disposition le temps du confinement, environ 14 jours.
- ⇒ Pour en savoir plus vous pouvez consulter la fiche d'information décrivant le fonctionnement du dispositif « Contact Covid » conduite par l'assurance maladie, en cliquant [ici](#).

[Je suis atteint du Covid-19 : comment accompagner mon proche pendant ma période de confinement ?](#)

- ⇒ Si vous avez été testé positif au Covid-19, on vous demandera de rester confiné pendant environ 14 jours. Vous ne pourrez alors plus

accompagner physiquement votre proche durant cette période, et ne pourrez lui apporter qu'une aide à distance.

- ⇒ Suite à votre test positif, l'assurance maladie vous contactera. Elle évaluera notamment vos besoins et les difficultés auxquelles vous pouvez faire face avec ce confinement. N'hésitez pas à mentionner votre situation d'aidant et à expliquer que vous accompagnez et venez-en aide à un proche vulnérable face au Covid-19.
- ⇒ Avec votre accord, l'assurance maladie informera l'Agence Régionale de Santé (ARS), qui a recensé les cellules d'appui à l'isolement. Ces cellules, portées par des associations ou des collectivités territoriales (CCAS par exemple), vous proposeront alors un accompagnement répondant à votre besoin.
- ⇒ Pour en savoir plus vous pouvez consulter la fiche d'information décrivant le fonctionnement du dispositif « Contact Covid » conduite par l'assurance maladie, en cliquant [ici](#).

[Je souhaite installer l'application StopCovid sur mon téléphone, mais je ne comprends pas comment cela fonctionne et j'ai des questions sur la protection de mes données et de ma vie privée.](#)

- ⇒ L'application StopCovid peut être installée sur votre téléphone portable depuis le 2 juin. Cette application, une fois installée, vous prévient si vous avez été au contact d'une personne testée positive au Covid-19 pendant plus de 15 minutes. L'utilisation de cette application se fait sur la base du volontariat.

- ⇒ Vous trouverez en cliquant [ici](#), un guide destiné à accompagner les aidants dans l'installation et l'utilisation de l'application. Ce guide a été élaboré par le secrétariat d'Etat au numérique. Il comporte 4 fiches principales : (i) une présentation de ce qu'est StopCovid, (ii) une aide à l'installation de l'application, (iii) une aide à l'utilisation de l'application, (iv) et enfin des réponses à différentes questions notamment sur la protection de la vie privées et des données.