

Ces informations sont mises à jour périodiquement du fait de l'évolution de la situation sanitaire

Mardi 1^{er} Décembre 2020 à 19h30

TENIR ENSEMBLE Prendre soin de notre santé

Du soutien pour le mental

L'épidémie met à l'épreuve notre santé mentale depuis des mois. Celle de nos enfants, celle des soignants, aussi. De multiples initiatives ont vu le jour sur internet. Afin de faciliter l'accès aux informations les plus fiables et les plus utiles, le site [Psycom.org](https://www.psycom.org) propose une sélection de sites, d'articles et de vidéos pour nous aider à préserver notre équilibre psychique face au virus. Ce répertoire public de ressources propose :

- des conseils pratiques pour **faire face aux incertitudes et à l'anxiété** en cette période d'épidémie, en faisant appel à un soutien psychologique si besoin.
- des repères pour **se protéger des fausses informations** qui augmentent l'anxiété.
- une plateforme de ressources concrètes pour **aider les enfants et les personnes en situation de vulnérabilité**.
- des liens pour **bénéficier d'un soutien entre étudiants ou professionnels** des soins, de la psychiatrie, de l'éducation, de l'accompagnement social...
- des **initiatives d'entraide et de solidarité** pour mieux traverser cette période difficile.

Les réflexes de prévention, de dépistage, de prise en charge de nos soucis de santé ne doivent pas s'arrêter pendant cette période épidémique. Il est indispensable de se faire soigner sans attendre. C'est particulièrement important pour toutes les personnes qui ont besoin d'un suivi régulier : patients souffrant de pathologies chroniques, femmes enceintes, nourrissons et enfants...

Ne pas reporter sa santé

Les cabinets des professionnels de santé appliquent des protocoles stricts de sécurité sanitaire qui leur permettent de prendre en charge tous les patients, sur place ou en téléconsultation à distance. Pour tous les actes de prévention, de dépistage

ou de suivi médical, il est indispensable de ne pas reporter le recours au système de santé, malgré le contexte sanitaire actuel. En cas de doute face à une situation d'urgence, il est toujours impératif d'appeler immédiatement le 15 qui évalue et oriente chaque cas.

Prendre soin de sa santé, c'est se protéger du virus avec toutes les mesures barrières habituelles. C'est aussi maintenir les bons réflexes pour les soins du quotidien : reporter sa santé, c'est prendre le risque de l'aggraver.



1^{er} Décembre

Avec la crise sanitaire le dépistage du VIH et des IST a chuté de **60 %** en France. La journée mondiale de lutte contre le SIDA rappelle l'enjeu crucial de ce dépistage précoce.

Source : Ministère des solidarités et de la santé

10,8% DE TESTS

POSITIFS EN MOYENNE (*)
actuellement en Occitanie.
Plus de 196 000 tests
ont été réalisés ces 7 derniers
jours dans la région.

(*) Source : Santé Publique France

+712 CAS POSITIFS

EN MOYENNE PAR JOUR (**)
signalés aux équipes de
l'Assurance Maladie depuis
mardi dernier en Occitanie. Au
total, **4 983 CAS** depuis le 24/11.

(**) Source : Assurance Maladie

Surveillance sanitaire

Pour chaque région, les données de surveillance collectées auprès des partenaires de santé sont accessibles sur le site de Santé publique France :

> **Consultez les derniers points épidémiologiques.**



HÔPITAL Évolution des hospitalisations

Au 1/12/2020 :

- 1 671 hospitalisations en cours (-51) dont 262 en réanimation (-42)**
- 1 712 décès à l'hôpital (+81 en 4j)**


24/24

@ARS_OC
[@gouvernementFR](https://www.gouvernement.fr)
[@MinSoliSante](https://www.minisolidarites.gouv.fr)
[@AlerteSanitaire](https://www.alertesantitaire.fr)

SUIVI DE L'ACTIVITE HOSPITALIERE PAR DEPARTEMENTS	HOSPITALISATIONS EN COURS ACTUELLEMENT	DONT REANIMATION	TOTAL DECES (en établissements de santé depuis mars 2020)
Ariège (09)	41	3	22
Aude (11)	76	8	113
Aveyron (12)	95	7	106
Gard (30)	304	36	269
Haute-Garonne (31)	304	68	285
Gers (32)	30	6	50
Hérault (34)	296	64	411
Lot (46)	48	3	38
Lozère (48)	48	4	36
Hautes-Pyrénées (65)	156	10	90
Pyrénées-Orientales (66)	79	21	111
Tarn (81)	126	22	105
Tarn-et-Garonne (82)	68	10	76
OCCITANIE	1671	262	1712