

## COVID-19

# Tous les mardis, on s'autoteste!

**Face à l'augmentation des cas de Covid-19, le Service cantonal de la santé publique appelle à se faire tester chaque semaine pour réduire la propagation du virus. Il propose d'ancrer cette habitude à minima tous les mardis pour garantir une certaine régularité.**

Les autorités sanitaires proposent à toutes les Neuchâteloises et tous les Neuchâtelois de se tester chaque mardi au moins et ce, jusqu'à l'été, communique le Canton. «En identifiant un jour par semaine au minimum pour pratiquer un test, cela permet de garantir une régularité et de développer une habitude. Cela est essentiel car la fréquence hebdomadaire des tests de dépistage est un moyen pour déceler des infections chez des personnes non symptomatiques et briser ainsi les chaînes de transmission.»

## CINQ PAR MOIS

Les autotests disponibles gratuitement en pharmacie offrent une possibilité simple de se tester à la maison. Et comme les cas de Covid augmentent dans la population de moins de 65 ans, pour éviter un pic d'épidémie avant l'arrivée du vaccin pour toutes et tous, le Service cantonal de la santé publique (SCSP) encourage la population à utiliser ces autotests. Pour rappel, ils sont remis gratuitement par les pharmacies à raison de cinq par mois sur présentation de sa carte d'assurance maladie. Ces autotests sont fournis avec une no-

tice d'utilisation et des vidéos explicatives sont disponibles sur internet à l'adresse: [www.ne.ch/autotests](http://www.ne.ch/autotests).

## INSCRIRE LE RÉSULTAT

«Pour faciliter un retour à la normale, jouer un rôle actif en utilisant tous les moyens à disposition pour conserver le contrôle sur la circulation du virus est essentiel. S'autotester régulièrement est un geste simple, rapide et solidaire pour atteindre cet objectif». Une fois le geste maîtrisé, chacun peut l'expliquer à ses parents, ses enfants et ses amis. Les personnes qui se testent peuvent inscrire de manière anonyme le résultat de leur autotest sur le site internet [www.ne.ch/autotests](http://www.ne.ch/autotests) et contribuer ainsi au suivi de la situation.

Un éventuel résultat positif doit être confirmé par un test PCR en se rendant dans une pharmacie ou dans un centre de dépistage. Quant à un résultat négatif, il n'exclut pas complètement une infection au coronavirus. Il est donc nécessaire de continuer à respecter les gestes barrières et les règles d'hygiène. L'autotest antigénique ne doit pas être utilisé en présence des symptômes du coronavirus, après un contact avec une personne testée positive, si l'on se trouve en quarantaine ou si l'on souhaite rencontrer des personnes vulnérables. Dans ces cas-là, il est nécessaire de se faire tester auprès d'un-e professionnel-le (centres de test, pharmacies ou cabinets médicaux).

Les autorités sanitaires comptent sur la participation active de chacun-e. Avec les autotests, la population peut jouer un rôle concret pour couper les chaînes de transmission. ●



Les autotests sont disponibles gratuitement en pharmacie.

## PRO SENECTUTE



Joli succès pour l'émission créée par Canal Alpha et Pro Senectute.

## Ça bouge en mode bilingue

**Pour la première fois dans l'histoire du soutien de la Confédération aux cantons plurilingues, les trois cantons bilingues de Berne, Fribourg et Valais se sont fédérés autour du projet de Pro Senectute «Ça bouge à la maison».**

Les cours de gymnastique «Ça bouge à la maison» ont été créés dès avril 2020 par Pro Senectute Arc jurassien (NE-JU et Jura bernois) et Canal Alpha pour permettre aux seniors de continuer de faire de l'exercice chez eux en période de pandémie. Ils ont connu un tel succès qu'ils se sont vite étendus à tous les cantons romands et au canton de Berne, par sa région bilingue de Bienne.

Alors que la pandémie perdure et que presque tous les cours de sport pour adultes en présentiel sont annulés, Pro Senectute a tout mis en oeuvre pour continuer d'offrir la possibilité aux personnes âgées - et peut-être aussi moins âgées - de rester en forme avec des cours quotidiens de gymnastique douce, facilement accessibles grâce leur diffusion par le canal de télévisions locales jusqu'à la fin de l'année 2021.

## GRANDE PREMIÈRE

Ce besoin concerne évidemment autant les seniors francophones que les alémaniques et c'est pour cela que les cours, enregistrés en français, ont été traduits et postsynchronisés en dialecte alémanique grâce à l'engagement remarquable du Forum du bilinguisme, à Bienne, et aux généreux soutiens financiers des cantons de Berne, Fribourg et Valais qui ont accepté d'utiliser une part du fonds de la Confédération dédié aux cantons plurilingues.

C'est la première fois que les trois cantons se fédèrent autour d'un même projet et cela représente tout un symbole pour une organisation comme Pro Senectute dont le slogan est justement «plus fort ensemble!» ●

## → Les cours «Ça bouge à la maison»

sont diffusés quotidiennement du lundi au samedi sur les télévisions locales suivantes: Canal Alpha, Telebilingue, Telebärn, Canal 9/Kanal 9, La Télé, Léman Bleu.