

Réduction des risques pour la prévention de l'épidémie à coronavirus auprès des jeunes

- ▼ Ces fiches-repères proposent des stratégies de réduction des risques pour la prévention de l'épidémie à coronavirus auprès des jeunes, dans une démarche de promotion de la santé. Elles ont été construites pour répondre à des réalités vécues par les jeunes en situation de crise sanitaire. Chaque fiche propose une liste non exhaustive de stratégies de réduction des risques et se complètent par la mise en œuvre pratique des gestes protecteurs. Leur appropriation est à considérer au regard des recommandations sanitaires en vigueur.
- ▼ Elles s'adressent à un public professionnel travaillant avec les jeunes. Leur usage peut être multiple, comme par exemple :
 - Support d'information pour les professionnel.le.s en charge d'une permanence téléphonique destinée aux jeunes, dans le cadre d'action de prévention.
 - Extraction du contenu pour créer :
 - Des actions de communication à destination des jeunes (publication sur les réseaux sociaux, dépliant, vidéo, etc.).
 - Des animations avec des groupes de jeunes pour développer d'autres stratégies de réduction des risques.
- ▼ Ces stratégies ont été élaborées avec des professionnel.le.s de la prévention santé auprès des jeunes avec le soutien de l'ARS Bretagne :



SOMMAIRE

Réduire les risques de transmission du coronavirus (Covid)	3
Se réunir, faire la fête tout en limitant les risques de propagation du coronavirus	5
Réduire les risques de propagation du coronavirus lorsqu'on reçoit un résultat positif.....	8
Réduire les risques de propagation du coronavirus lorsqu'on s'isole pour test positif.....	10
Des ressources pour s'informer et obtenir de l'aide	11

Réduire les risques de transmission du coronavirus (Covid)

Un virus : le SARS-CoV-2

Acronyme de l'anglais : *Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 : Coronavirus 2 du syndrome respiratoire aigu sévère*

- ↳ Identifié pour la 1^{ère} fois fin 2019 dans la ville de Wuhan en Chine.
- ↳ Appartient à la grande famille des « coronavirus » qui comprend aussi bien des virus bénins (responsables de simples rhumes saisonniers) que des virus entraînant des troubles respiratoires sévères (SARS-CoV-1 ou SRAS, MERS). La gravité de l'infection à SARS-CoV-2 est très variable d'une personne à l'autre.

Une maladie : la Covid-19

Acronyme de l'anglais : *Coronavirus disease 2019 : maladie à coronavirus de 2019*

- ↳ Maladie à l'origine de la pandémie : depuis le 11 mars 2020, l'organisation mondiale de la Santé qualifie la situation mondiale de la COVID-19 de pandémie ; c'est-à-dire que l'épidémie est désormais mondiale.
- ↳ **La Covid-19 est une maladie :**
 - . Avec symptômes incluant tout ou une partie des symptômes suivants : toux, fièvre ou sensation de fièvre (frissons, chaud-froid), maux de tête, courbatures, fatigue inhabituelle, perte de l'odorat et du goût, infection respiratoire haute ou basse.
 - . Ou sans symptômes.

Transmission du virus : les situations à risques et les stratégies de réduction des risques

- ↳ **Situation à risques 1 : un contact étroit avec une ou plusieurs personnes rassemblant toutes les conditions suivantes :**
 - + de 15 minutes.
 - - d'1 mètre.
 - Avec projection de gouttelettes (généralement invisibles) via la toux, l'éternuement ou la discussion.

Le virus se transmet majoritairement via les gouttelettes invisibles projetées par toutes personnes sur une distance d'1 mètre en toussant, éternuant ou simplement en discutant. Le risque est augmenté en espace clos.

→ **C'est en situation de contact étroit entre personnes, sans masque, que le virus se transmet le plus souvent.**

➤ Pour réduire les risques :

- . Porter un masque.
- . Rester à au moins 1 mètre de distance.
- . Si possible, se voir à l'extérieur ou dans des espaces intérieurs spacieux.
- . Aérer fréquemment les espaces clos (au minimum 10 à 15 minutes deux fois par jour).

→ **Avec un masque et une distance d'au moins 1 mètre, il n'y a pas de risque de transmission.**

↳ **Situation à risques 2 : un contact direct, comme par exemple :**

- Une poignée de main.
- Une accolade.
- Une bise.
- Partager un verre, un couvert, une cigarette...

➤ **Pour réduire les risques :**

- Éviter les contacts physiques, en particulier avec les personnes à risques (*par exemple* : les personnes de + de 65 ans, atteintes de maladie chronique, diabète).
- Veiller à ne pas porter les mains au visage après un contact direct physique, se laver les mains ou les désinfecter au gel hydroalcoolique aussitôt.
- Ne pas partager verres, couverts, cigarettes...

↘ **Situation à risque 3 : un contact indirect (par les mains, que l'on porte souvent à son visage sans s'en rendre compte) avec :**

- Les surfaces (poignées de porte, rambarde, bouton d'ascenseur...).
- Les objets (téléphone, télécommande, clavier d'ordinateur, crayon...).

➔ **Les transmissions par contact indirect sont peu fréquentes : la transmission se fait surtout directement, de personne à personne.**

➤ **Pour réduire les risques :**

- Se laver ou se désinfecter les mains.
 - ↘ Si ce n'est pas possible dans l'immédiat : éviter de porter les mains au visage et plus particulièrement à la bouche. Dans ce cas, porter un masque aide à s'en rappeler.

A noter : dans son avis du 26 octobre 2020, le Conseil scientifique rappelle que la distanciation physique et le port du masque sont deux mesures essentielles pour éviter la transmission du SARS-CoV-2.

↘ **Le coronavirus ne se transmet pas :**

- Par l'eau.
- Par les moustiques.
- Par les animaux domestiques.
- Par les aliments.

COMPLÉMENTS D'INFORMATION SANITAIRE

- ➔ Les informations officielles et validées sur le coronavirus sont disponibles sur [le site internet du gouvernement](#).
- ➔ En cas de doute, de symptômes inhabituels ou tout autre problèmes ou question spécifique : contacter son médecin.
- ➔ En cas de difficultés respiratoires : contacter immédiatement le 15 (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).

Se réunir, faire la fête tout en limitant les risques de propagation du coronavirus

Le coronavirus se diffuse particulièrement de personne à personne, lorsqu'on est proche (moins d'un mètre) et sans masque. C'est pourquoi il impacte fortement la vie sociale. [Comment réduire les risques ?](#)

3 stratégies essentielles

↳ **Réduire les occasions où le virus se transmet facilement** : espacer les rassemblements, limiter le nombre de personnes, privilégier les rencontres avec un seul cercle de proches.

↳ Observer

- Si des symptômes sont présents avant la fête : annuler sa présence - ou sa fête si l'on est organisateur.trice (cela vaut mieux que de regretter, ensuite...).
- Si des symptômes apparaissent dans les 7 jours suivants la fête :
 - Contacter son médecin et se renseigner sur quoi faire : [j'ai les signes de la maladie du COVID-19](#).
 - Prévenir ses proches.
 - Si un dépistage est nécessaire, se renseigner sur les lieux de dépistage : Consulter la [carte interactive et liste des points de dépistage en Bretagne, mise à jour régulièrement](#).

↳ Protéger

- Les personnes à risque (*par exemple* : les personnes de + de 65 ans, celles atteintes de maladie chronique, diabète), les professionnel.le.s de santé ou de l'aide aux personnes : éviter de les rencontrer pendant les 7 jours suivants la fête.
- Son entourage : si l'on a vécu une situation à risque de transmission (moins d'un mètre, sans masque, plus de 15 mn), protéger ensuite son entourage en portant le masque et en maintenant une distance d'un mètre.

Les gestes pratiques pour réduire les risques pendant la fête

↳ Organiser une fête privée

Avant la fête	Pendant la fête	Après la fête
Si des symptômes sont présents : annuler la fête.	Inviter les personnes à se laver les mains en arrivant et fréquemment pendant la fête.	Aérer les espaces.
Réduire la liste d'invitation au nombre de personnes autorisées.	Aérer toutes les heures les espaces clos.	Faire le grand ménage (poignées de porte, interrupteurs, toilettes, serviettes...)
Recommander aux personnes de venir masquées.	Servir les aliments dans des portions individuelles.	Surveiller si des symptômes apparaissent dans les 7 jours qui suivent la fête.
Privilégier les espaces intérieurs de gros volume.	Attribuer un verre et des couverts à chaque personne.	Éviter d'être en contact avec des personnes à risques (<i>par exemple</i> : les personnes de + de 65 ans, celles atteintes de maladie chronique, diabète), les professionnel.le.s de santé ou de l'aide aux personnes, pendant les 7 jours qui suivent la fête.

Espacer les places assises d'au moins 1 mètre.		
Lorsque c'est possible : >prévoir du gel hydroalcoolique à l'entrée et à différents endroits dans l'espace. >mettre des masques jetables à disposition (aujourd'hui des boîtes de 50 masques sont disponibles au prix de 5€ dans les grandes surfaces).		

↳ Participer à une fête dans un espace privé ou public

Avant la fête	Pendant la fête	Après la fête
Si des symptômes sont présents : annuler sa participation à la fête.	Remplacer les embrassades par de nouveaux rituels (check...).	Surveiller si des symptômes apparaissent dans les 7 jours qui suivent la fête.
Évaluer sa participation selon les dernières fêtes, le nombre de personnes invitées.	Conserver son masque et les gestes protecteurs.	Éviter d'être en contact avec des personnes à risques (<i>par exemple</i> : les personnes de + de 65 ans, atteintes de maladie chronique, diabète), les professionnel.le.s de santé ou de l'aide aux personnes, pendant les 7 jours qui suivent la fête.
S'informer sur les permissions de rassemblement sur le site internet de sa préfecture.	Garder les distances même sur la piste de danse, à table...	
	Conserver ses propres objets (verre, téléphone, couverts, cigarettes...).	

↳ Quelques compléments pour l'organisation

Avant la fête	Pendant la fête	Après la fête
Imaginer plusieurs scénarios en accord avec les recommandations sanitaires du moment afin de réduire les risques et soumettre les idées aux invité.e.s. <i>Par exemple : proposer d'organiser la fête au moins 7 jours avant le retour dans le cercle familial, construire cette fête autour du défi de la réduction des risques : organiser un concours de propositions de fêtes de fin d'année adaptées au respect des gestes protecteurs.</i>	Identifier une ou plusieurs personnes « sam » version prévention Covid qui distribueront du gel pendant la fête, aéreront les espaces... Rappeler pendant la fête l'intérêt de porter un masque et/ou de maintenir la distance d'1 mètre. Proposer des kits de prévention Covid comprenant du gel hydroalcoolique, un masque, une check-list « après la fête » rappelant des conseils si des symptômes apparaissent après la fête.	Prévoir de rester en contact pour s'informer entre participant.e.s si des symptômes apparaissent.

COMPLÉMENTS D'INFORMATION ET DE PRÉVENTION

Des équipes sont disponibles à Rennes pour accompagner, conseiller et équiper au besoin les jeunes dans leurs pratiques festives privées ou publiques (kit sanitaire : masque et gel hydroalcoolique et kit communication prévention covid-19) :

- . Le 4 bis : contact@le4bis-ij.com, 02 99 31 47 48.
- . L'équipe de la *Nuit des 4 jeudis* de la ville de Rennes : jeunesse@rennesmetropole.fr
- . Collectif Orange Bleue : fiche-conseils [Fêter déconfinés](#).
- . Noz'ambule : [Kit apéro viso](#).

COMPLÉMENTS D'INFORMATION SANITAIRE

- ➔ [Informations mises à jours sur les dernières recommandations liées aux rassemblements : rubrique Coronavirus COVID-19 du site internet de la Préfecture d'Ille-et-Vilaine](#)

Réduire les risques de propagation du coronavirus lorsqu'on reçoit un résultat positif

Recevoir un résultat positif au test du coronavirus peut s'accompagner de plusieurs réactions comme :

- ↘ Le choc.
- ↘ La peur de développer des symptômes + / - graves.
- ↘ La crainte d'avoir transmis / de transmettre le virus.
- ↘ Le refus d'accepter cette réalité.
- ↘ La solitude et l'incompréhension vis-à-vis des consignes d'isolement.
- ↘ L'indifférence
- ↘ La culpabilité

À partir de la réception d'un résultat positif, tous les faits et gestes de la personne deviennent à risques. **Comment vivre concrètement cette étape en réduisant les risques de propagation du virus pour se protéger soi et les autres ?**

Première consigne : s'isoler...

- ↘ **Si le test est reçu à l'extérieur, comment rentrer chez soi ?**
 - **Si la distance le permet** : se rendre chez soi à pied en évitant les rues fréquentées et le croisement rapproché avec d'autres personnes.
 - **Si la distance nécessite d'emprunter les transports en commun** :
 - . Adopter les gestes protecteurs.
 - . Éviter les heures de pointes.
 - . Éviter de s'installer à moins d'un mètre des autres personnes.
 - **Si c'est une voiture partagée** :
 - . Adopter les gestes protecteurs.
 - . S'installer à l'arrière.
 - . Laisser les fenêtres ouvertes.
 - . Aérer l'intérieur de la voiture pendant 10 minutes après le trajet.
 - . Éviter que le trajet soit supérieur à 15 minutes.

Ces moyens de déplacement sont valables pendant l'isolement, si des sorties sans alternatives sont nécessaires comme se rendre chez le médecin ou à la pharmacie. **Le plus important est de porter un masque en présence d'autres personnes, même si elles sont loin.**

- ↘ **Est-il possible de s'arrêter en chemin ou de sortir pour faire des courses de première nécessité ?**
C'est fortement déconseillé. Mais comment faire alors ? Plusieurs solutions existent :

- Prendre le temps de faire une liste de courses en pensant aux repas et aliments souhaités pendant l'isolement (il n'y a pas d'aliments conseillés ou déconseillés pour les personnes testées positives au coronavirus) et également aux médicaments si besoin ([la fiche de Santé Publique France donne des recommandations sur les médicaments à utiliser si besoin](#)). Une fois la liste de courses préparée :
 - . Demander à une personne proche de faire ses courses et les déposer sur son palier.
 - . Solliciter cette aide auprès d'une personne volontaire via des groupes d'entraide sur les [réseaux sociaux](#) ou auprès d'une personne de sa promotion par exemple. **Bonus : c'est un service qui pourra être retourné plus tard !**
 - . Se faire livrer par une enseigne. La plupart des supermarchés proposent ce service comme [Carrefour](#) et les [magasins U](#). [Une pharmacie en ligne](#) est aussi accessible. La [plateforme Shopopop](#) est une alternative qui propose un service de livraison entre particuliers.

↳ Pourquoi et comment prévenir ses proches et les personnes potentiellement cas-contact ?

- Prévenir ses proches est utile pour créer du lien, se sentir entouré.e et demander ou se faire proposer de l'aide, pour les courses par exemple.
- Informer les personnes potentiellement cas-contact (les personnes fréquentées en l'absence de gestes protecteurs) est utile pour réduire les risques : elles peuvent choisir d'être vigilantes en attendant une validation ou non de leur situation de cas-contact.

Patients positifs   SMS renvoyant vers un site dédié pour préparer la liste et les coordonnées de leurs cas contact  Appel téléphonique	Cas contact   SMS provenant du 38663 renvoyant vers un site internet contenant l'ensemble des informations utiles sur les mesures sanitaires à respecter et sur leurs droits (arrêt de travail, délivrance gratuite de masques...).
---	--

Les modalités de contact diffèrent selon la situation. Plus d'information auprès de la caisse de la sécurité sociale. [Pour en savoir plus.](#)

Se sentir coupable de la situation est une émotion possible et humaine. Il est essentiel de se rappeler qu'une personne testée positive n'est pas fautive et que son pouvoir d'agir réside dans les moyens qu'elle peut mettre en place pour réduire les risques de propagation du virus.

Pour les personnes cas-contact ou vivant sous le même toit que la personne testée positive au coronavirus, il est recommandé :

- . De prendre connaissance :
 - De la fiche Santé Publique France « [J'ai été en contact à risque avec une personne malade du COVID-19](#) » qui explique notamment les mesures concrètes d'isolement à suivre selon sa situation de cas-contact.
 - De la page de la caisse de la sécurité sociale « [Que se passe-t-il quand on a été en contact avec une personne malade de la Covid-19 ?](#) » qui informe notamment sur la définition d'un cas-contact et la manière de demander un arrêt de travail lorsque c'est nécessaire.
- . De suivre les stratégies de réduction de risque présentées dans ce document.
- . De contacter son médecin afin d'obtenir un arrêt de travail si les cours en distanciel, et le télétravail, lorsqu'il y a un emploi, sont impossibles.

↳ Des rendez-vous étaient prévus durant les 7 jours à venir, comment faire ?

- Prendre le temps, au début de l'isolement, de reprogrammer les rendez-vous prévus : ils ne sont pas annulés puisque l'isolement est temporaire.
- Si l'état de santé le permet, remplacer ces rendez-vous par des activités source de plaisir (lire, téléphoner à un proche, dormir, regarder des séries, cuisiner...).

↳ Où trouver une information pratique et officielle sur la durée de l'isolement et des gestes à adopter, la guérison ?

- Sur Santé Publique France, dans la fiche « [Je suis atteint par le coronavirus et je dois rester chez moi jusqu'à ma guérison](#) ».

COMPLÉMENTS D'INFORMATION SANITAIRE

- ➔ [Les consignes sanitaires dédiées aux personnes testées positives \(durée de l'isolement, médicaments, etc.\) sont à consulter sur Santé Publique France.](#)
- ➔ En cas de doute, de symptômes inhabituels ou tout autre problèmes ou question spécifique : contacter son médecin.
- ➔ En cas de difficultés respiratoires : contacter immédiatement le 15 (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).

Réduire les risques de propagation du coronavirus lorsqu'on s'isole pour test positif

L'isolement est un mot qui peut être source d'inquiétude et d'inconnu. Il peut être difficile à comprendre et à vivre si la personne ne présente pas de symptômes. **Alors comment faire concrètement pour vivre cet isolement en réduisant les risques de propagation du virus pour se protéger soi et les autres ?**

Un quotidien solitaire

↳ Vivre dans un logement partagé : comment l'annoncer, quelles pratiques adopter ?

→ La fiche de Santé Publique France « [Je suis atteint par le coronavirus et je dois rester chez moi jusqu'à ma guérison](#) » indique les précautions sanitaires à prendre lorsque la personne testée positive au coronavirus vit dans un logement partagé.

- A la réception du résultat :
 - Prévenir les personnes partageant le logement qui seront potentiellement considérées comme cas-contacts.
 - Echanger à distance avec les personnes partageant le logement pour organiser l'occupation des espaces communs de façon à ne pas y être ensemble.
 - Recréer son espace personnel, qui sera son espace dédié le temps de l'isolement, en y disposant ses effets habituellement présents dans les espaces communs (vaisselle, serviettes, produits d'hygiène...).
- Vivre à plusieurs dans cette situation particulière peut être considéré comme une contrainte et susciter de l'inquiétude, mais aussi comme une force :
 - C'est rassurant d'être entouré.e et de pouvoir demander de l'aide, de l'écoute et du soutien moral.
 - L'isolement peut être moins difficile à vivre avec des contacts réguliers, à distance ou encore à travers une porte, avec les personnes partageant le logement.

Il est possible de cohabiter avec une personne testée positive au coronavirus si les gestes protecteurs sont adoptés. Cependant, par mesure de précaution, les personnes partageant le logement doivent rester isolées pendant l'isolement de la personne infectée. Plus d'informations sur la fiche Santé Publique France dédiée « [J'ai été en contact à risque avec une personne malade du COVID-19](#) ».

↳ Comment faire pour suivre les cours ?

- Si les cours sont en distanciel et que l'état de sa santé le permet : les cours peuvent être suivis et participer à un isolement moins isolé.
- Si les cours sont en présentiel, ou que l'état de santé ne permet pas de suivre les cours en distanciel :
 - Le médecin doit être contacté pour obtenir un arrêt le temps de l'isolement et de la guérison, à transmettre à sa scolarité pour justifier de son absence.
 - Cet arrêt est aussi valable pour justifier de l'absence auprès de l'employeur, le temps de l'isolement et de la guérison.

↳ Demander de l'aide

- Des aides financières, matérielles et un soutien psychologique peuvent être sollicités : [voir la fiche Ressources](#).

Des ressources pour s'informer et obtenir de l'aide

↘ S'informer sur le coronavirus

- Agence régionale de santé Bretagne : [Coronavirus : Actualité et conduite à tenir](#)
- Gouvernement : [Page d'information coronavirus](#) et le numéro vert gouvernemental qui répond à toutes les questions sur le coronavirus, 24/7 : 0800 130 000.
- Santé publique France : [Point épidémique](#)
- Vaccinations : [Info Service](#)

↘ S'informer, échanger et s'entraider entre étudiant.e.s pendant ce quotidien estampillé Covid-19

- **Les étudiant.e.s relais santé (ERS)** animent des pages Facebook et Instagram informant sur les ressources disponibles pour les étudiant.e.s, donnant des trucs et astuces aidant à vivre ce quotidien, etc. Retrouvez-les :
 - [Le Facebook des ERS de Rennes](#)
 - [L'Instagram des ERS de Beaulieu](#)
 - [L'Instagram des ERS de Villejean](#)
 - [L'Instagram des ERS de Rennes Centre](#)
- **Des groupes d'entraide et d'échange entre étudiant.e.s** sont accessibles sur les réseaux sociaux. Les étudiant.e.s du Master 2 de Psychologie à Rennes ont récemment ouvert [un groupe d'entraide](#).
- **Les bureaux des étudiant.e.s et les associations étudiantes** adaptent leurs activités : informations sur les sites internet des écoles et auprès de la Vie étudiante de son école.

↘ Obtenir de l'aide

- En cas de doute, de symptômes inhabituels ou tout autre problèmes ou question spécifique : contacter son médecin.
- En cas de difficultés respiratoires : contacter immédiatement le 15 (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).

Et si l'on n'a pas de médecin traitant ? Pendant la période de l'épidémie, l'Assurance Maladie a mis en place un numéro destiné à aider les patients susceptibles d'avoir la Covid-19 à trouver un médecin quand ils ne peuvent accéder normalement à leur médecin traitant.

→ **Contactez le 09 72 72 99 09** (service gratuit + prix de l'appel, du lundi au vendredi, de 8h30 à 17h30). Plus d'information sur le site de la [Caisse de la sécurité sociale](#).

Soutien psychologique

- **Permanence Säs (santé) assurée par le 4 Bis** du mardi au vendredi de 14h à 18h : 02 99 31 87 35 - sas@le4bis-ij.com
- Le **Service Santé des Etudiants (SSE)**, disponible pour les étudiant.e.s des Universités de Rennes 1 et Rennes 2, reste accessible en présentiel et en distanciel.
- Le **Bureau d'aide psychologique universitaire**, en partenariat avec le SSE et le Centre Hospitalier Guillaume Régnier, a ouvert une ligne d'écoute pour tous les étudiant.e.s, accessible du lundi au vendredi de 15h à 17h au 02 99 30 81 24.
- Le **Crous Bretagne** actualise régulièrement [sa page dédiée aux Informations Covid-19](#), information sur les pour un soutien psychologique.
- Les **Happsy Hours** sont des consultations individuelles avec un.e psychologue, en lien avec un Crous ou un établissement.
- **Happsy Line** propose aussi des consultations individuelles avec un.e psychologue, mais en ligne.
- La **ligne d'écoute par et pour les étudiants Nightline**, pas encore disponible en Bretagne, a édité un site web dédié au soutien des étudiant.e.s : soutien-etudiant.info. On y trouve des astuces aidant à vivre ce quotidien et [un répertoire des ressources de soutien psychologique disponibles en Bretagne](#).
- **Fil santé jeunes** répond aux questions, tous les jours, de 9h à 23h :
 - 0 800 235 236, un numéro d'appel anonyme et gratuit.
 - [Tchat en ligne](#).

→ **Toutes les lignes d'écoutes disponibles pour les étudiants, selon la problématique, sont référencées par le gouvernement.**

Aides financières

- Le **Crous Bretagne** actualise régulièrement [sa page dédiée aux informations Covid-19](#), informant sur les aides financières disponibles.
- Les **universités et écoles** mettent en places différentes aides dans le cadre de la crise sanitaire : informations disponibles sur les sites des universités ou par téléphone au secrétariat des scolarités.

Aides au logement

- **Permanence Logement assurée par le 4 Bis** du mardi au vendredi de 14h à 18h : 02 99 31 70 61 – logement@le4bis-ij.com
- **L'Adil 35 (Agence Départementale d'Information sur le Logement d'Ille et Vilaine)** propose une aide au loyer : « SOS loyer » : 0 805 160 075.

Accès aux besoins essentiels

- [L'épicerie gratuite de Rennes 2](#)
- [Epifree, l'épicerie gratuite de Rennes 1](#)
- [SolidAlim](#), l'épicerie sociale de l'Insa.

→ **Carte interactive des épiceries solidaires et les aides alimentaires à Rennes métropole :** <https://metropole.rennes.fr/epiceries-sociales-et-distribution-alimentaire>

Matériel numérique

- En cas de difficulté matérielle et / ou de connexion pour suivre les cours à distancer : contacter la scolarité de son établissement scolaire ou universitaire, qui met en place des dispositifs pour aider les étudiant.e.s dans ce type de situation.

Matériel de prévention Covid-19

- Des équipes sont disponibles à Rennes pour accompagner, conseiller et équiper au besoin (kit sanitaire (masque et gel hydroalcoolique) et kit communication prévention covid-19) les jeunes dans leurs pratiques festives privées ou publiques :
 - . Le 4 bis : contact@le4bis-ij.com, 0299314748.
 - . L'équipe de la *Nuit des 4 jeudis* de la ville de Rennes (kit sanitaire : jeunesse@rennesmetropole.fr)
- Pour les structures rennaises : des kits de prévention Covid-19 sont disponibles auprès de Noz'ambule : anpaa35.nozambule@yahoo.fr

→ D'autres ressources d'aides, accessibles à toute la population durant la crise de la Covid-19, sont disponibles sur le [site internet de Rennes métropole](#).