

# What You Need to Know About the Coronavirus (COVID-19) – French



## Safety Talk

### QUELS SONT LES ENJEUX?

Selon l'OMS, les coronavirus sont une grande famille de virus qui vont du rhume à des maladies beaucoup plus graves. Ces maladies peuvent infecter les humains et les animaux. La souche qui a commencé à se propager à Wuhan, la capitale de la province chinoise du Hubei, est liée à deux autres coronavirus qui ont provoqué d'importantes flambées ces dernières années: le syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS) et le syndrome respiratoire du Moyen-Orient (MERS).

### QUELS SONT LES DANGERS?

La gravité des symptômes d'une infection DE coronavirus va des problèmes respiratoires aux cas de pneumonie, d'insuffisance rénale et d'accumulation de liquide dans les poumons.

Les épidémiologistes tentent toujours de déterminer exactement à quel point le Covid-19 est mortel.

Environ 2% des cas signalés ont été mortels, mais de nombreux experts estiment que le taux de mortalité pourrait être inférieur. En effet, au début d'une épidémie, les maladies bénignes peuvent ne pas être signalées. Si seules les personnes atteintes d'une maladie grave – qui sont plus susceptibles de mourir – demandent des soins, le virus apparaîtra beaucoup plus mortel qu'il ne l'est vraiment à cause de toutes les personnes innombrables présentant des symptômes plus bénins.

Au début de l'épidémie, un expert a estimé que, même si 2 000 cas avaient été signalés, 100 000 personnes étaient probablement malades. Le sous-dénombrement des cas peut augmenter artificiellement le taux de mortalité de l'infection.

Covid-19 se propage plus facilement que le SRAS et est similaire à d'autres coronavirus qui provoquent des symptômes de rhume, ont déclaré des experts. Il semble être hautement transmissible et, comme les cas sont bénins, la maladie peut être plus répandue que ne le suggèrent les résultats des tests actuels. Il y a eu des rapports de personnes transmettant le virus avant qu'elles ne présentent des symptômes, mais la plupart des experts pensent que ce n'est probablement pas un facteur majeur de nouvelles infections. Ce qui est préoccupant, cependant, c'est que les symptômes peuvent être légers et que la maladie peut se propager clairement avant que les gens ne se rendent compte qu'ils sont malades. Le SRAS s'est propagé lorsque les gens souffraient d'une maladie à part entière, ce qui était une des raisons pour lesquelles il était possible de le contenir – il était plus facile de dire qui avait

le virus .Un rapport du New England Journal of Medicine a suggéré que COVID-19 atteint un pic d'infection peu de temps après que les gens commencent à se sentir malades, se propageant à la manière de la grippe. Une étude publiée dans le JAMA a relaté le cas d'une femme de 20 ans de Wuhan qui semblait infecter cinq membres de sa famille, même si elle n'a jamais montré de signes de maladie.

## **COMMENT SE PROTÉGER**

### **Reconnaître les symptômes**

Selon l'OMS, les signes d'infection sont la fièvre, la toux, l'essoufflement et les difficultés respiratoires. Dans les cas plus graves, elle peut entraîner une pneumonie, une défaillance de plusieurs organes et même la mort.

Les estimations actuelles de la période d'incubation – la durée entre l'infection et le début des symptômes – varient de un à 14 jours. La plupart des personnes infectées présentent des symptômes dans les cinq à six jours. Cependant, les patients infectés peuvent également être asymptomatiques, ce qui signifie qu'ils ne présentent aucun symptôme malgré le virus dans leurs systèmes.

### **Qui est à risque?**

- Les personnes dont le système immunitaire est affaibli, les personnes âgées et les très jeunes enfants sont plus à risque.
- Les prestataires de soins de santé et les autres professions présentant un risque d'exposition plus élevé sont plus à risque.

Ceux qui voyagent dans des zones jugées à plus haut risque d'exposition.

### **Comment se préparer?**

Les experts en épidémiologie ont déclaré que l'aspect le plus important de la préparation ne coûte rien du tout – le calme.

Il y a quelques précautions de base que vous pouvez prendre, qui sont les mêmes que ce que vous devriez faire tous les jours pour éviter d'autres maladies respiratoires. Vous avez déjà vu le guide: lavez-vous les mains régulièrement. Couvrez-vous le nez et la bouche lorsque vous éternuez. Et quand vous êtes malade, restez à la maison du travail ou de l'école et buvez beaucoup de liquides.

Le CDC recommande de se laver à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes après être allé aux toilettes, avant de manger et après s'être mouché ou avoir éternué. Il conseille également de ne pas toucher vos yeux, votre nez et votre bouche et de nettoyer les objets et les surfaces que vous touchez souvent.

### **Idées fausses et FAQ**

**La pulvérisation d'alcool ou de chlore sur votre corps tue-t-elle le virus?** *Les médecins disent de ne pas l'essayer. En plus de vous blesser, il ne tuera pas les virus qui sont déjà entrés dans votre corps.*

**Les animaux de compagnie peuvent-ils potentiellement propager le nouveau coronavirus?** *L'OMS affirme qu'il n'y a aucune preuve que les chats ou les chiens peuvent être infectés ou propager le virus qui cause COVID-19.*

**Les vaccins contre la grippe ou la pneumonie vous protègent-ils contre cette souche de coronavirus?** *Non. Le vaccin contre la grippe a pour but de vous protéger contre la grippe A et la grippe B, et le vaccin contre la pneumonie est de vous protéger contre*

la pneumonie bactérienne. La pneumonie causée par COVID-19 est une pneumonie virale, il n'y a pas de remède pour cela. Le seul traitement pour cela en ce moment est les soins de soutien, les fluides, l'oxygène, le Tylenol, l'ibuprofène – ce genre de chose.

**Avons-nous besoin de nous préparer à une éventuelle pandémie (achat de conserves, de fournitures, etc.)?** C'est toujours une bonne idée d'avoir de l'eau, des aliments en conserve en cas d'urgence, qu'il s'agisse d'un ouragan ou d'une tornade ou d'une pandémie virale. Vous n'êtes pas obligé de sortir et de dépenser 1 000 \$ en épicerie, mais ce n'est pas une mauvaise idée d'avoir un approvisionnement à votre domicile pour des raisons de sécurité ... Il est également très important de vous assurer que vous avez une bonne quantité de médicaments et assurez-vous ils sont également stockés correctement.

**Quelle est la contagiosité de cette souche de coronavirus?** Cette souche du coronavirus, COVID-19, semble être très infectieuse, très contagieuse et se propage généralement si quelqu'un tousse et éternue, et que ces particules pénètrent dans vos poumons, dans vos yeux, dans votre nez et dans votre bouche. C'est pourquoi il est si important si vous toussiez et éternuez, toussiez dans votre coude. Si vous êtes malade, restez à la maison. N'allez pas travailler si vous êtes malade, ne voyagez pas si vous êtes malade et prenez des précautions de bon sens.

**Les masques sont-ils nécessaires?** Les masques faciaux ne sont nécessaires que si vous êtes médecin, si vous êtes infirmière, si vous travaillez dans un hôpital, si vous êtes un professionnel de la santé qui soigne quelqu'un qui pourrait avoir un virus hautement transmissible. Si vous marchez dans la rue, si vous n'êtes pas dans le domaine médical, non, vous n'avez pas besoin de porter un masque. Cela ne va vraiment pas vous protéger contre le coronavirus ou tout autre virus ... ils sont microscopiques, ils peuvent pénétrer à travers les masques.

Source:

<https://www.nbcnewyork.com/news/coronavirus/busting-some-common-myths-and-misconceptions-surrounding-coronavirus/2309893/>

## **Que faire si j'ai COVID-19?**

**Rester à la maison, sauf pour obtenir des soins médicaux** Les personnes légèrement malades avec COVID-19 peuvent s'isoler à la maison pendant leur maladie. Vous devez restreindre les activités à l'extérieur de votre domicile, sauf pour obtenir des soins médicaux. N'allez pas au travail, à l'école ou dans les lieux publics. Évitez d'utiliser les transports en commun, le covoiturage ou les taxis.

**Séparez-vous des autres personnes et des animaux de votre maison.** Personnes: Dans la mesure du possible, vous devez rester dans une pièce spécifique et à l'écart des autres personnes de votre maison. De plus, vous devriez utiliser une salle de bain séparée, si disponible.

Animaux: vous devez limiter le contact avec les animaux de compagnie et les autres animaux pendant que vous êtes malade avec COVID-19, comme vous le feriez avec d'autres personnes. Bien qu'il n'y ait pas eu de rapports d'animaux de compagnie ou d'autres animaux tombant malades avec COVID-19, il est toujours recommandé que les personnes malades avec COVID-19 limitent le contact avec les animaux jusqu'à ce que plus d'informations soient connues sur le virus.

Dans la mesure du possible, demandez à un autre membre de votre ménage de prendre soin de vos animaux pendant que vous êtes malade. Si vous êtes malade avec COVID-19, évitez tout contact avec votre animal, y compris caresser, se blottir, être embrassé ou léché et partager de la nourriture. Si vous devez prendre soin de votre animal ou

être à proximité d'animaux pendant que vous êtes malade, lavez-vous les mains avant et après avoir interagi avec des animaux et portez un masque facial.

**Appelez à l'avance avant de consulter votre médecin** Si vous avez un rendez-vous médical, appelez le professionnel de la santé et dites-lui que vous avez ou pourriez avoir COVID-19. Cela aidera le bureau du professionnel de la santé à prendre des mesures pour empêcher les autres personnes d'être infectées ou exposées.

**Porter un masque facial** Vous devez porter un masque facial lorsque vous êtes autour d'autres personnes (par exemple, partageant une chambre ou un véhicule) ou des animaux de compagnie et avant d'entrer dans le bureau d'un professionnel de la santé. Si vous n'êtes pas en mesure de porter un masque facial (par exemple, car cela vous empêche de respirer), les personnes qui vivent avec vous ne devraient pas rester dans la même pièce que vous, ou devraient porter un masque facial si elles entrent dans votre chambre.

**Couvrez vos toux et éternuements** Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez. Jetez les mouchoirs usagés dans une poubelle doublée. Lavez-vous immédiatement les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes ou, si vous ne disposez pas d'eau et de savon, nettoyez-vous les mains avec un désinfectant à base d'alcool contenant au moins 60% d'alcool.

**Lavez souvent vos mains** Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes, surtout après vous être mouché, tousser ou éternuer; aller à la salle de bain; et avant de manger ou de préparer des aliments. Si le savon et l'eau ne sont pas facilement disponibles, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool avec au moins 60% d'alcool, couvrant toutes les surfaces de vos mains et en les frottant jusqu'à ce qu'elles soient sèches.

Le savon et l'eau sont la meilleure option si les mains sont visiblement sales. Évitez de toucher vos yeux, votre nez et votre bouche avec des mains non lavées.

Évitez de partager des articles ménagers personnels. Vous ne devez pas partager la vaisselle, les verres, les tasses, les ustensiles de cuisine, les serviettes ou la literie avec d'autres personnes ou animaux de compagnie dans votre maison. Après avoir utilisé ces articles, ils doivent être soigneusement lavés à l'eau et au savon.

**Nettoyez tous les jours les surfaces «à contact élevé»** Les surfaces à contact élevé comprennent les comptoirs, les dessus de table, les poignées de porte, les accessoires de salle de bain, les toilettes, les téléphones, les claviers, les tablettes et les tables de chevet. Nettoyez

également toutes les surfaces susceptibles de contenir du sang, des selles ou des liquides organiques. Utilisez un spray de nettoyage domestique ou une lingette, conformément aux instructions de l'étiquette. Les étiquettes contiennent des instructions pour une utilisation sûre et efficace du produit de nettoyage, y compris des précautions à prendre lors de l'application du produit, telles que le port de gants et la garantie d'une bonne ventilation pendant l'utilisation du produit.

**Surveillez vos symptômes** Consultez un médecin rapidement si votre maladie s'aggrave (par exemple, difficulté à respirer). **Avant** de demander des soins, appelez votre professionnel de la santé et dites-lui que vous avez ou êtes évalué pour COVID-19. Mettez un masque avant d'entrer dans l'établissement. Ces étapes aideront le bureau du professionnel de la santé à empêcher les autres personnes dans le bureau ou la salle d'attente d'être infectées ou exposées. Demandez à votre professionnel de la santé d'appeler le service de santé local ou de l'État. Les personnes placées sous surveillance active ou autosurveillance facilitée doivent suivre les instructions

fournies par leur service de santé local ou des professionnels de la santé au travail, selon le cas.

Si vous avez une urgence médicale et que vous devez appeler le 911, informez le personnel de répartition que vous avez ou êtes en cours d'évaluation pour COVID-19. Si possible, mettez un masque facial avant l'arrivée des services médicaux d'urgence.

**Cesser l'isolement à domicile** Les patients dont le COVID-19 a été confirmé doivent rester sous des précautions d'isolement à domicile jusqu'à ce que le risque de transmission secondaire à d'autres soit jugé faible. La décision d'interrompre les précautions d'isolement à domicile doit être prise au cas par cas, en consultation avec les prestataires de soins de santé et les services de santé locaux et d'État.

Source: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/steps-when-sick.html>

## **MOT DE LA FIN**

Les maladies infectieuses, bien qu'elles ne soient pas aussi répandues que COVID-19, font peur. Il est important de savoir ce que c'est, comment vous protéger et comment arrêter la propagation afin de vous garder, vos collègues et votre famille en sécurité et en bonne santé.