

COVID-19

ETAT DES CONNNAISSANCES et MESURES PREVENTIVES (Source : Organisation Mondiale de la Santé)

I. QU'EST-CE QU'UN CORONAVIRUS ? QU'EST-CE QUE LA COVID-19 ?

Les coronavirus forment une vaste famille de virus qui peuvent être pathogènes chez l'homme et chez l'animal.

Chez l'être humain, ils peuvent entraîner des infections respiratoires de gravité variable :

- Simple rhume.
- Syndrome respiratoire du Moyen-Orient (MERS).
- Syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS).

Le dernier coronavirus qui a été découvert à Wuhan (Chine) en décembre 2019, est responsable de la maladie à coronavirus 2019 (COVID-19).

II. QUELS SONT LES SYMPTOMES DE LA COVID-19 ?

Les symptômes les plus courants sont :

- la fièvre,
- la fatigue
- et une toux sèche.

Certains patients présentent des douleurs, une congestion nasale, un écoulement nasal, des maux de gorge ou une diarrhée. Ces symptômes sont généralement bénins et apparaissent de manière progressive.

Certaines personnes, bien qu'infectées, ne présentent aucun symptôme et se sentent bien.

La plupart (environ 80 %) des personnes guérissent sans avoir besoin de traitement particulier.

Environ une personne sur six contractant la maladie présente des symptômes plus graves, notamment une dyspnée.

Les personnes âgées et celles qui ont d'autres problèmes de santé (hypertension artérielle, problèmes cardiaques ou diabète) ont plus de risques de présenter des symptômes graves.

Toute personne qui a de la fièvre, qui tousse et qui a des difficultés à respirer doit porter un masque et consulter un médecin.

III. COMMENT LA COVID-19 SE PROPAGE-T-ELLE ?

La COVID-19 est transmise par des personnes porteuses du virus.

La maladie peut se transmettre d'une personne à l'autre par le biais de gouttelettes respiratoires expulsées par le nez ou par la bouche lorsqu'une personne tousse ou éternue.

Ces gouttelettes peuvent se retrouver sur des objets ou des surfaces autour de la personne en question.

On peut alors contracter la COVID-19

- si on touche ces objets ou ces surfaces et si on se touche ensuite les yeux, le nez ou la bouche.
- Il est également possible de contracter la COVID-19 en inhalant des gouttelettes d'une personne malade qui vient de tousser ou d'éternuer.

C'est pourquoi il est important de se tenir à plus d'un mètre d'une personne malade et de se laver régulièrement les mains.

IV. MODE DE TRANSMISSION

À ce jour, les études menées semblent indiquer que le virus responsable de la COVID-19 est principalement transmissible par contact avec des gouttelettes respiratoires, plutôt que par voie aérienne.

V. EST-CE QU'UNE PERSONNE ASYMPTOMATIQUE EST CONTAGIEUSE ?

Le risque de contracter la COVID-19 au contact d'une personne qui ne présente aucun symptôme est très faible (La maladie se propage par les gouttelettes respiratoires de personnes qui toussent).

Cependant, beaucoup de personnes atteintes ne présentent que des symptômes discrets. C'est particulièrement vrai aux premiers stades de la maladie.

Il est donc possible de contracter la COVID-19 au contact d'une personne qui n'a, par exemple, qu'une toux légère mais qui ne se sent pas malade.

VI. PUIS-JE CONTRACTER LA COVID-19 PAR CONTACT AVEC LES MATIERES FECALES D'UNE PERSONNE MALADE ?

Le risque de contracter la COVID-19 par contact avec les matières fécales d'une personne infectée paraît faible. Les premières investigations semblent indiquer que le virus peut être présent dans les matières fécales dans certains cas, mais la flambée ne se propage pas principalement par cette voie.

Cependant, comme le risque existe, c'est une raison supplémentaire de se laver les mains régulièrement, après être allé aux toilettes et avant de manger.

VII. JE ME PROTEGE ET EVITER DE PROPAGER LA MALADIE.

« MESURES DE PROTECTION POUR TOUS »

- Tenez-vous au courant des dernières informations sur la flambée et état des connaissances sur la COVID-19, disponibles sur le site Web de l'OMS et auprès des autorités de santé publique nationales et locales.**

Vous pouvez réduire le risque d'être infecté ou de propager la COVID-19 en prenant quelques précautions simples :

- **Se laver fréquemment et soigneusement les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon.**

Pourquoi ? Se laver les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon tue le virus s'il est présent sur vos mains.

- **Maintenir une distance d'au moins un mètre avec les autres personnes qui toussent ou éternuent.**

Pourquoi ? Lorsqu'une personne tousse ou éternue, elle projette de petites gouttelettes qui peuvent contenir le virus. Si vous êtes trop près, vous pouvez inhaler ces gouttelettes et donc le virus si la personne qui tousse en est porteuse.

- **Éviter de se toucher les yeux, le nez et la bouche.**

Pourquoi ? Les mains sont en contact avec de nombreuses surfaces qui peuvent être contaminées par le virus. Si vous vous touchez les yeux, le nez ou la bouche, le virus peut pénétrer dans votre organisme et vous pouvez tomber malade.

- **Veillez à respecter les règles d'hygiène respiratoire et à ce que les personnes autour de vous en fassent autant. En cas de toux ou d'éternuement, il faut se couvrir la bouche et le nez avec le pli du coude, ou avec un mouchoir et jeter le mouchoir immédiatement après.**

Pourquoi ? Les gouttelettes respiratoires propagent des virus. En respectant les règles d'hygiène respiratoire, vous protégez les personnes autour de vous de virus tels que ceux responsables du rhume, de la grippe ou de la COVID-19.

- **Si vous ne vous sentez pas bien, restez chez vous. En cas de fièvre, de toux et de dyspnée, portez un masque et consultez un médecin. Suivez les instructions des autorités sanitaires locales.**

Pourquoi ? Ce sont les autorités nationales et locales qui disposent des informations les plus récentes sur la situation dans la région où vous vous trouvez. Si vous l'appellez, votre médecin pourra vous orienter rapidement vers l'établissement de santé le plus adapté. En outre, cela vous protégera et évitera la propagation de virus et d'autres agents infectieux.

- **Informez-vous constamment pour savoir quelles sont les villes ou les zones où la COVID-19 se propage à grande échelle. Si possible, évitez de voyager vers ces régions, en particulier si vous êtes âgé ou diabétique ou si vous avez une maladie cardiaque ou pulmonaire.**

Pourquoi ? Le risque de contracter la COVID-19 est plus élevé dans ces régions.

VIII. QUELLE EST LA PROBABILITE DE CONTRACTER LA COVID-19 ?

Le risque dépend de l'endroit où vous habitez et, plus précisément, de la présence ou non d'une flambée.

Les gouvernements et les autorités sanitaires prennent des mesures énergiques chaque fois qu'un nouveau cas de COVID-19 est identifié.

- **Respectez les restrictions locales aux voyages, aux déplacements ou aux grands rassemblements. En participant à ces efforts de lutte contre la maladie, vous réduisez le risque de contracter ou de propager la COVID-19.**

Les flambées de COVID-19 peuvent être endiguées et la transmission peut être enrayée, comme on l'a vu en Chine et dans certains autres pays. Malheureusement, de nouvelles flambées apparaissent rapidement.

IX. LA COVID-19 DOIT-ELLE M'INQUIETER ?

La COVID-19 est généralement bénigne, en particulier chez l'enfant et le jeune adulte, mais elle peut aussi être grave : 1 malade sur 5 doit être hospitalisé.

Il est donc tout à fait normal de s'inquiéter des conséquences de la flambée de COVID-19 pour soi-même et pour ses proches.

Il est possible d'apaiser son inquiétude en prenant des mesures pour se protéger et protéger ses proches et son entourage.

Tout d'abord, il faut se laver régulièrement et soigneusement les mains et respecter les règles d'hygiène respiratoire.

Deuxièmement, il faut se tenir au courant de la situation et suivre les conseils des autorités sanitaires locales, notamment en ce qui concerne les restrictions aux voyages, aux déplacements et aux rassemblements.

X. QUI RISQUE D'ÊTRE ATTEINT D'UNE FORME GRAVE DE LA MALADIE ?

Même si nous devons encore approfondir nos connaissances sur la façon dont la COVID-19 affecte les individus, jusqu'à présent, **les personnes âgées et les personnes déjà atteintes d'autres maladies** (comme l'hypertension artérielle, les maladies pulmonaires, le cancer, le diabète ou les cardiopathies) **semblent être gravement atteintes plus souvent que les autres.**

XI. LES ANTIBIOTIQUES SONT-ILS EFFICACES POUR PREVENIR OU TRAITER LA COVID-19 ?

Non, les antibiotiques n'agissent pas contre les virus, mais seulement contre les infections bactériennes. La COVID-19 étant due à un virus, les antibiotiques sont inefficaces.

Ils ne doivent pas être utilisés comme moyen de prévention ou de traitement de la COVID-19. Ils doivent être utilisés seulement sur prescription médicale pour traiter une infection bactérienne.

XII. EXISTE-T-IL DES MEDICAMENTS OU DES THERAPIES PERMETTANT DE PREVENIR OU DE GUERIR LA COVID-19 ?

Certains remèdes occidentaux, traditionnels ou domestiques peuvent apporter du confort et soulager les symptômes de la COVID-19 mais **rien ne prouve que les médicaments actuels permettent de prévenir ou de guérir la maladie.**

Cependant, plusieurs essais cliniques de médicaments occidentaux ou traditionnels sont en cours.

XIII. DOIS-JE PORTER UN MASQUE POUR ME PROTEGER ?

Il ne faut porter un masque que si

• On est un agents de santé.

• on présente des symptômes de la COVID-19 (en particulier, la toux).

• ou si on s'occupe de quelqu'un susceptible d'être atteint de la maladie.

Les masques jetables sont à usage unique.

Si vous portez un masque alors que vous n'êtes pas malade ou que vous ne vous occupez pas de quelqu'un qui est malade, c'est du gaspillage.

La meilleure façon de se protéger et de protéger les autres contre la COVID-19 est de se laver fréquemment les mains, de se couvrir la bouche avec le pli du coude ou avec un mouchoir et de se tenir à une distance d'au moins un mètre de toute personne qui tousse où qui éternue.

XIV. COMMENT METTRE, UTILISER, ENLEVER ET ELIMINER UN MASQUE ?

1. Ne pas oublier que seuls les agents de santé, les personnes qui s'occupent de malades et les personnes qui présentent des symptômes respiratoires (fièvre et toux) doivent porter un masque.
2. Avant de mettre un masque, se laver les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon.
3. Vérifier que le masque n'est ni déchiré ni troué.
4. Orienter le masque dans le bon sens (bande métallique vers le haut).
5. Vérifier que la face colorée du masque est placée vers l'extérieur.
6. Placer le masque sur le visage. Pincer la bande métallique ou le bord dur du masque afin qu'il épouse la forme du nez.
7. Tirer le bas du masque pour recouvrir la bouche et le menton.
8. Après usage, retirer le masque, enlever les élastiques de derrière les oreilles tout en éloignant le masque du visage et des vêtements afin d'éviter de toucher des parties du masque éventuellement contaminées.
9. Jeter le masque dans une poubelle fermée immédiatement après usage.
10. Après avoir touché ou jeté le masque, se laver les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon si elles sont visiblement souillées.

XV. DUREE DE LA PERIODE D'INCUBATION DE LA COVID-19 ?

La période d'incubation est le temps qui s'écoule entre l'infection et l'apparition des symptômes de la maladie.

On estime actuellement que la période d'incubation de la COVID-19 dure de 1 à 14 jours et le plus souvent autour de cinq jours.

XVI. LES ETRES HUMAINS PEUVENT-ILS CONTRACTER LA COVID-19 A PARTIR D'UNE SOURCE ANIMALE ?

Les sources animales éventuelles de la COVID-19 n'ont pas encore été confirmées.

Pour se protéger, par exemple lorsque l'on va sur des marchés d'animaux vivants,

- Il faut éviter le contact direct avec les animaux et les surfaces en contact avec les animaux et toujours respecter les règles relatives à la sécurité sanitaire des aliments.
- Il faut manipuler la viande crue, le lait et les abats avec précaution pour éviter de contaminer les aliments qui ne sont pas destinés à être cuits.
- Il faut s'abstenir de consommer des produits d'origine animale crus ou mal cuits.

XVII. MON ANIMAL DOMESTIQUE PEUT-IL ME TRANSMETTRE LA COVID-19 ?

Il y a eu un cas d'infection chez un chien à Hong Kong mais, à ce jour, rien ne prouve que les animaux de compagnie, tels que les chiens ou les chats, peuvent transmettre la COVID-19.

La maladie se transmet principalement par les gouttelettes expulsées par les personnes infectées quand elles toussent, éternuent ou parlent. Pour vous protéger, lavez-vous les mains fréquemment et soigneusement.

XVIII. COMBIEN DE TEMPS LE VIRUS PEUT-IL SURVIVRE SUR LES SURFACES ?

On ne sait pas avec certitude combien de temps le virus responsable de la COVID-19 survit sur les surfaces mais il semble qu'il se comporte comme les autres coronavirus.

Les études (et les informations préliminaires sur la COVID-19) tendent à montrer que les coronavirus peuvent persister sur les surfaces quelques heures à plusieurs jours. Ceci peut dépendre de différents paramètres (p. ex. le type de surface, la température ou l'humidité ambiante).

Si vous pensez qu'une surface peut être infectée, nettoyez-la avec un désinfectant ordinaire pour tuer le virus, vous protéger et protéger les autres. Lavez-vous les

mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon. Évitez de vous toucher les yeux, la bouche ou le nez.

Y a-t-il des choses à ne pas faire ?

- **Fumer.**
- **Porter plusieurs masques à la fois.**
- **Prendre des antibiotiques** (Voir « Existe-t-il des médicaments ou des thérapies permettant de prévenir ou de guérir la COVID-19 ? »).
- **Porter des gants** (en dehors des agents de santé) car le virus peut se trouver sur les gants et il y a un risque de contamination si vous vous touchez le visage avec les gants. Par ailleurs, vous serez vecteur du virus et risquez de le propager à toutes les surfaces, objets et personne avec lesquelles vous serez en contact.
- **Sortir sans raison valable** : vous risquez de contracter le virus et de le propager (pensez à vos familles).
- **Conduite dangereuse** : veuillez conduire prudemment (la vitesse tue) afin de ne pas encombrer les urgences dont les capacités d'accueil sont limitées.
- **Pratiquer des sports extrêmes** : afin de ne pas encombrer les urgences dont les capacités d'accueil sont limitées.

En tout état de cause, en cas de fièvre, de toux et de dyspnée, portez un masque et consultez un médecin sans tarder afin de limiter le risque de voir l'infection s'aggraver.

Pour plus d'informations :

- Vous pourrez retrouver toutes ces informations sur le Site Web sur la COVID-19 : <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Bulletins quotidiens de situation à consulter à l'adresse suivante : <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>.