

Le coronavirus et la Covid-19

Qu'est-ce que la Covid-19 ?

La Covid-19 est une maladie causée par un type de virus appelé coronavirus. Les virus font partie des microbes, organismes si petits qu'on ne peut les voir qu'au microscope. Le coronavirus se transmet très facilement d'une personne à l'autre. La maladie qu'il cause peut produire le même genre de symptômes que la grippe : toux sèche, essoufflement, fièvre, faiblesse, et douleurs musculaires, entre autres. Mais la Covid-19 affecte surtout l'appareil respiratoire. Pour la plupart des gens atteints, l'infection n'est pas dangereuse. Pourtant, elle peut aussi endommager les poumons et causer une pneumonie (grave infection des poumons). Dans les cas les plus sévères, elle peut être mortelle.

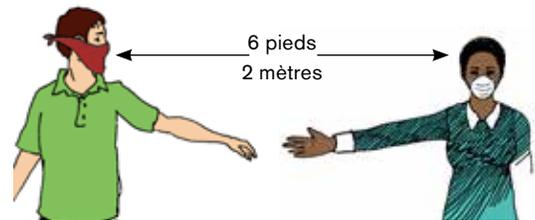
Comment le coronavirus se transmet-il ?

Le coronavirus entre dans le corps par la bouche, le nez et les yeux quand une personne infectée respire, parle, tousse, ou éternue près de vous, ou après que vous avez touché une surface contaminée de cette façon, si par la suite vous touchez les yeux, le nez ou la bouche. Ce virus est capable de survivre sur certaines surfaces et objets pendant au moins 3 jours, peut-être plus. La plupart des gens tombent malades à peu près 5 jours après avoir été infectés, mais le coronavirus peut vivre dans le corps de 2 à 14 jours avant que les signes externes de l'infection n'apparaissent. De plus, beaucoup de gens, et en particulier les enfants, peuvent être infectés sans jamais tomber malades. On peut donc être infecté sans le savoir et transmettre l'infection à d'autres. Le virus se propage plus facilement dans les bâtiments qu'à l'air libre, et parmi les gens regroupés plutôt qu'entre des personnes plus éloignées les unes des autres.



Qui peut attraper le coronavirus ?

Tout le monde. Après l'avoir attrapé et en être guéri, il est possible de l'attraper à nouveau. Certaines catégories de personnes sont plus à risque d'être infectées et de souffrir des formes plus graves de la maladie. Ce sont : les gens de plus de 45 ans, et surtout les personnes âgées, les gens qui ont déjà une maladie respiratoire, le diabète, ou des troubles cardiaques, et ceux dont le système immunitaire est affaibli. Plus il y aura de personnes vaccinées, moins le virus pourra se propager.



Garder une distance avec les autres et porter un masque vous protège. Quand chacun porte un masque, la Covid-19 frappe beaucoup moins de gens.

Comment se protéger de la COVID-19 ?

La meilleure façon de prévenir la Covid-19 pour soi-même et pour les autres est sans aucun doute de se faire vacciner. En attendant que tout le monde puisse avoir accès au vaccin, vous empêcherez la transmission du virus dans votre communauté en portant un masque chaque fois que vous quittez la maison, en restant à distance des autres personnes, et en lavant souvent vos mains ainsi que les surfaces que d'autres personnes utilisent. Les antibiotiques ou les remèdes-maison n'ont aucun effet sur le coronavirus.

- **Portez un masque** : dans un lieu public, porter un masque ou un autre type de protection pour le visage est un geste de protection extrêmement important. Choisissez un masque en tissu ou en papier, qui soit propre, sec, et vous recouvre complètement le nez et la bouche. Une fois le masque installé, essayez de ne plus y toucher. Comme on peut être infecté sans le savoir, le port d'un simple masque en tissu permet d'empêcher la transmission de la Covid-19 quand tout le monde le fait. Certains trouvent que les masques tiennent chaud et sont inconfortables à garder sur le visage, mais, tout comme les soignants qui doivent s'y habituer, nous pouvons aussi nous y habituer si c'est pour protéger nos proches et nous-mêmes. Les masques en tissu doivent être lavés régulièrement.
- **Maintenez une distance de 2 mètres (6 pieds)** quand vous êtes avec les gens qui n'habitent pas avec vous.
- **Prévoyez d'avoir les rencontres qui sont nécessaires en plein air**, pour diminuer la quantité de virus que vous pourriez absorber. Vous devrez quand même porter un masque !

- **Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon**, ou en vous servant d'un gel ou d'un liquide contenant de l'eau et de l'alcool.
 - ◊ Lavez énergiquement les mains, les poignets et le bas des bras à l'eau propre et au savon pendant au moins 20 secondes, sans oublier un seul morceau de peau.
 - ◊ Ne manquez jamais de vous laver les mains dès que vous rentrez chez vous, après être allée aux toilettes, avant les repas, et après avoir toussé, éternué, ou vous être mouchée. Évitez de vous toucher le visage si vous ne vous êtes pas d'abord lavé les mains.
- **Si vous ou quelqu'un avec qui vous habitez avez attrapé le coronavirus, nettoyez les surfaces (comptoirs, poignées de porte, etc.) où il pourrait s'être déposé, avec de l'alcool ou du désinfectant à base d'eau de Javel :**
 - ◊ L'alcool : l'alcool isopropylique à 70 % élimine très rapidement le coronavirus. Employez-le pour les surfaces comme des tables, comptoirs et poignées de porte, et sur les équipements. Les solutions de 60 à 70 % sont les plus efficaces ; ne vous servez pas d'alcool isopropylique pur (à 100 %), car il faut une certaine quantité d'eau pour éliminer les microbes au maximum. Si vous avez de l'alcool 100 à %, ajoutez de l'eau à raison d'une tasse d'eau pour deux tasses d'alcool.
 - ◊ L'eau de Javel : l'eau de Javel s'achète généralement en solution à 5 %. Ajoutez de l'eau froide pour la diluer (surtout pas d'eau chaude, qui rendrait la solution inefficace). Pour les sols et les surfaces étendues, mettez 2 tasses (500 ml) d'eau de Javel par 20 litres d'eau.

Réduisez vos contacts physiques avec les gens

S'il vous est difficile d'avoir accès à un vaccin alors que vous pensez que le coronavirus a atteint votre région, restez chez vous. Évitez les rencontres avec des personnes autres que celles qui habitent avec vous. Toute votre maisonnée doit faire de même. Essayez d'éviter les endroits où beaucoup de gens sont rassemblés et se tiennent près les uns des autres.

Tout cela est souvent difficile à accomplir, mais aussi à supporter psychologiquement. Pourtant, vous n'êtes pas obligée de vous isoler complètement : parlez au téléphone plutôt qu'en face-à-face ; parlez à travers les portes et les fenêtres ; parlez directement avec d'autres personnes mais en plein air et en vous tenant à deux mètres d'elles (soit à peu près deux longueurs de bras).

Si vous êtes en bonne santé, aidez les gens de votre communauté qui sont malades, ou qui sont les plus menacés par le virus à cause de leur âge, d'un handicap, ou d'autres difficultés. Organisez un système qui leur permette de se procurer de la nourriture, de l'eau potable et diverses fournitures sans avoir à quitter la maison. Vous pouvez aussi essayer d'aider tout le monde à se faire vacciner car c'est la meilleure façon de sortir de ce difficile état de séparation dû à la Covid-19.



- **Portez un masque quand vous vous occupez d'une personne malade** qui pourrait avoir attrapé le coronavirus. Les masques de type FFP2 ou N95 vous offrent la meilleure protection. Choisissez-en un qui n'a pas de valves respiratoires. Si vous utilisez un masque en tissu, choisissez-en un qui comporte au moins 2 ou 3 couches de protection. Voici comment se servir correctement d'un masque :
 - ◊ si vous soignez des malades, il n'est pas recommandé de porter une simple protection en tissu à la place de vrais masques protecteurs. Votre respiration rendra le tissu humide, ce qui facilitera le passage de gouttelettes contagieuses provenant de l'extérieur
 - ◊ lavez-vous les mains à l'eau et au savon, ou avec un gel ou une solution eau-alcool, puis posez le masque de façon qu'il vous recouvre le nez et la bouche, et assurez-vous qu'il ne reste pas d'espaces entre votre visage et le masque
 - ◊ ne touchez pas le masque pendant que vous le portez, et remplacez-le par un masque neuf quand il est devenu humide ;
 - ◊ pour enlever le masque, tirez sur les attaches élastiques par l'arrière (ne touchez pas le masque lui-même), jetez-le tout de suite dans une poubelle qui ferme, et lavez-vous les mains.
 - ◊ il vaut mieux ne pas réutiliser pas les masques chirurgicaux et de type FFP. Si vous êtes obligée de réutiliser un masque FFP2 ou N95. Si vous êtes obligée de réutiliser un masque FFP2 ou N9, désinfectez-le en le laissant pendant 30 minutes dans un four préchauffé à 72°C (160°F). Si vous avez au moins 5 masques de ce type, placez-les chacun dans un sac séparé, et portez-les à tour de rôle, de manière à n'utiliser le même que tous les 5 jours.
- **Surveillez votre état de santé.** Si vous avez une toux sèche, des difficultés à respirer, des douleurs ou une sensation de pression à la poitrine, avec de la fièvre, renseignez-vous d'abord auprès de votre soignante ou d'une représentante locale du ministère de la Santé pour savoir où et comment vous devez être soignée. Le plus grand danger de la Covid-19 est qu'elle empêche de respirer, et le traitement des cas graves nécessite un apport supplémentaire d'oxygène et une ventilation mécanique, ressources qu'on ne trouve que dans les centres de soins.