

COVID-19



COVID-19

L'essentiel pour comprendre et agir

EDITO

La pandémie de COVID-19 a provoqué une crise sanitaire majeure dans le monde et notre pays n'a pas été épargné.

Pour ralentir la progression du virus, la France a dû mettre en place de fortes mesures de prévention. Désormais, nous devons tous intégrer à notre quotidien les mesures barrières qui ont démontré leur efficacité dans la lutte contre la propagation du virus.

L'objectif de cette brochure est de réunir les informations permettant de comprendre ce qu'est la COVID-19, comment s'en protéger et connaître la conduite à tenir en cas de suspicion d'infection.

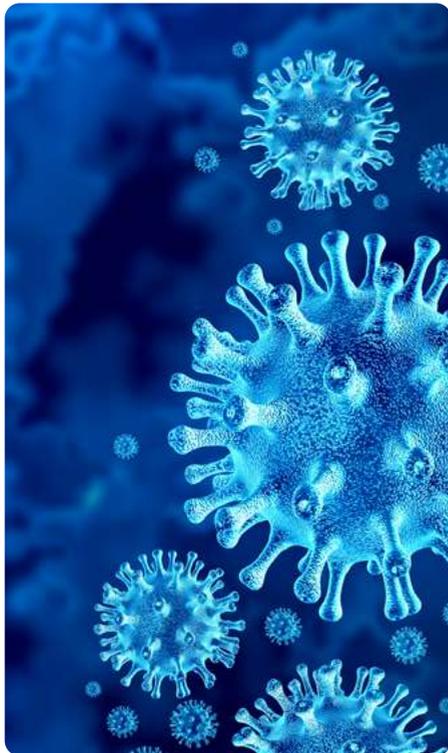


5 QUESTIONS SUR LA COVID-19

1 Qu'est-ce que la COVID-19 ?⁽¹⁾⁽²⁾

Les coronavirus sont une famille de virus qui provoquent des maladies allant d'un simple rhume (certains virus saisonniers sont des coronavirus) à des pathologies plus sévères (comme le SRAS ou la COVID-19).

La COVID-19 est le nom de la maladie provoquée par un nouveau coronavirus (le SARS-CoV-2) découvert en Chine en décembre 2019 et qui a touché de nombreux pays dans le monde.



LA COVID-19 EST MAINTENANT PANDÉMIQUE ET TOUCHE DE NOMBREUX PAYS DANS LE MONDE CAR : ⁽³⁾

- ◆ Le virus est très contagieux : chaque personne infectée va contaminer au moins 3 personnes en l'absence de mesures de protection
- ◆ Une personne contaminée mais qui ne ressent pas de symptômes peut contaminer d'autres personnes

2 Comment le virus se transmet-il ?⁽³⁾



Par projection de gouttelettes contaminées. Lorsqu'une personne porteuse du virus tousse, éternue ou en cas de contacts étroits, elle émet des gouttelettes contaminées pouvant être inhalées par une personne saine.

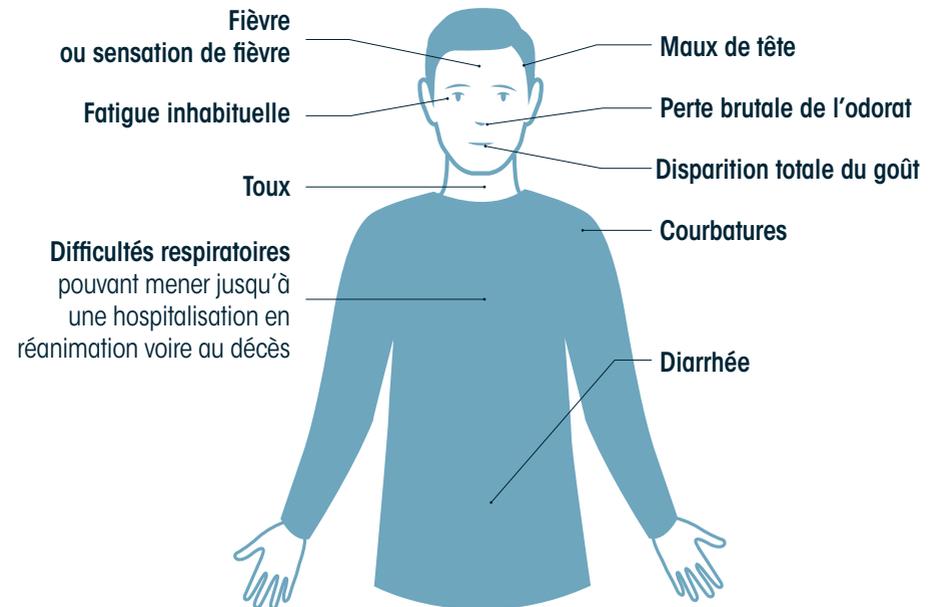


Par contact direct physique. A l'occasion d'une poignée de main par exemple, une personne porteuse peut transmettre le virus à une personne saine. Celle-ci pourra se contaminer en portant sa main à sa bouche.



Par contact indirect. Une personne porteuse peut contaminer des objets ou surfaces. Le virus pourra alors être transmis à une personne saine manipulant ces objets. Celle-ci pourra se contaminer en portant sa main à sa bouche.

3 Quels sont les symptômes de l'infection ?⁽³⁾



La plupart des patients (environ 80 %) guérissent sans qu'il soit nécessaire de les hospitaliser. Environ une personne sur cinq contractant la maladie présente des symptômes graves, notamment des difficultés à respirer.⁽²⁾

4 Comment savoir si je suis ou si j'ai été infecté ? ⁽⁴⁾

Les tests virologiques (RT-PCR) permettent de déterminer si une personne est porteuse du virus au moment du test grâce à un **prélèvement par voie nasale**.

L'objectif est de **diagnostiquer** les malades pour les **isoler** individuellement et ainsi **casser** la chaîne de transmission du virus.



Les tests sérologiques permettent de rechercher si une personne a développé une réaction immunitaire après avoir été en contact avec le virus. Ils recherchent la présence d'anticorps dans le **sang**.

Il en existe 2 types : ⁽¹²⁾

- ◆ Les tests ELISA réalisés en laboratoires grâce à une prise de sang
- ◆ Les Tests de Diagnostic Rapide (TDR) réalisés grâce au prélèvement d'une goutte de sang

L'objectif est de repérer les personnes déjà touchées et protégées d'une future ré-infection en dosant le taux d'anticorps, afin de détecter une éventuelle immunité contre le virus.⁽¹²⁾

En France, le Centre National de Référence (CNR) a homologué plusieurs tests sérologiques. Cette liste est publiée par le ministère des Solidarités et de la Santé.⁽¹¹⁾



5 Qui contacter si je pense avoir le coronavirus ? ⁽⁵⁾

Si j'ai des symptômes (toux, fièvre, etc.) qui me font penser à la COVID-19 :

- ◆ Je reste à domicile
- ◆ J'évite les contacts
- ◆ J'appelle un médecin (ou la permanence des soins de ma région) avant de me déplacer
- ◆ Je peux également bénéficier d'une téléconsultation

Si les symptômes s'aggravent avec des difficultés respiratoires et signes d'étouffement :

- ☎ J'appelle le SAMU (15)
- 📞 Ou j'envoie un message au numéro d'urgence pour les sourds et malentendants (114).



**VOUS SOUHAITEZ
DES INFORMATIONS SUR
LA COVID-19 OU VOUS
AVEZ DES INQUIÉTUDES ?**

- ◆ Numéro vert : informations sur le Coronavirus COVID-19, 24h/24 et 7j/7
0 800 130 000
- ◆ Si vous avez des difficultés pour entendre ou parler par téléphone en raison d'un handicap, vous pouvez vous rendre sur **l'espace de contact ouvert dédié aux personnes sourdes, malentendantes ou aveugles** : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/espace-handicap>

5 CONSEILS SUR LA COVID-19

1 Respecter les gestes barrières⁽⁵⁾

Pour faire face à la COVID-19, il est indispensable de respecter les mesures barrières et de distanciation physique.

Protégeons-nous les uns des autres grâce à ces 7 gestes barrières :



Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydroalcoolique



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans son mouchoir



Éviter de se toucher le visage



Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres



Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades



Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter



En complément, portez un masque, quand la distance d'une mètre ne peut pas être respectée

2 Adopter les règles de bon usage des masques⁽⁶⁾⁽⁷⁾

COMMENT METTRE SON MASQUE ?



Bien se laver les mains



Mettre les élastiques derrière les oreilles



OU
Nouer les lacets derrière la tête et le cou



Pincer le bord rigide au niveau du nez, s'il y en a un, et abaisser le masque en dessous du menton

COMMENT RETIRER SON MASQUE ?



Se laver les mains et enlever le masque en ne touchant que les lacets ou les élastiques



Après utilisation, le mettre dans un sac plastique et le jeter



OU
Laver le masque à la machine avec de la lessive, au moins 30 min à 60°



Bien se laver les mains à nouveau

IL FAUT CHANGER LE MASQUE :

- ◆ Quand vous l'avez porté 4h
- ◆ Quand vous souhaitez boire ou manger
- ◆ Si le masque s'humidifie
- ◆ Si le masque est endommagé



Évitez de le toucher et de le déplacer



Ne le mettez jamais en position d'attente sur le front ou sur le menton

3

Jeter correctement masques, mouchoirs, lingettes et gants

- ◆ Ces déchets doivent être jetés dans un **sac poubelle dédié, résistant et disposant d'un système de fermeture fonctionnel**
- ◆ Lorsqu'il est rempli, ce sac doit être **soigneusement refermé, puis conservé 24 heures**
- ◆ Après 24 heures, ce **sac doit être jeté dans le sac poubelle pour ordures ménagères**
- ◆ Ces déchets ne doivent **en aucun cas être mis dans la poubelle recyclable** ou poubelle "jaune" (emballages, papiers, cartons, plastiques)



Pour les professionnels de santé et les personnes infectées ou symptomatiques maintenues à domicile : suivre les recommandations du ministère des Solidarités et de la Santé pour la gestion de vos déchets.

4 Se laver les mains méthodiquement...⁽⁹⁾

Se laver les mains à l'eau et au savon pendant 30 secondes est la mesure d'hygiène la plus efficace pour prévenir la transmission de tous les virus.



Frottez-vous les mains paume contre paume



Lavez le dos des mains



Lavez entre les doigts



Frottez-le dessus des doigts



Lavez les pouces



Lavez aussi le dos des doigts et les ongles



Séchez-vous les mains avec une serviette propre ou à l'air libre

5

....et régulièrement

Pour prévenir la COVID-19, vous devez vous laver les mains aux moments suivants :

- ◆ Après vous être mouché, avoir toussé ou éternué
- ◆ Après vous être rendu dans un lieu public, notamment les transports en commun, les marchés et les lieux de culte
- ◆ Après avoir touché des surfaces en dehors de chez vous, notamment de l'argent
- ◆ Avant, pendant et après les soins si vous vous occupez d'une personne malade
- ◆ Avant et après avoir mangé



Pensez à toujours conserver sur vous un flacon de solution hydroalcoolique

BIBLIOGRAPHIE

¹ Service-public.fr. Coronavirus (Covid-19) : comment vous informer ? <https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A13814> Page mise à jour le 16/03/2020, consultée le 16/06/2020

² OMS. Maladie à coronavirus 2019 (COVID-19) : questions-réponses. <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses> Page consultée le 16/06/2020

³ Gouvernement.fr. Comprendre le Covid-19. <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/comprendre-le-covid-19> Page mise à jour le 10/05/2020, consultée le 16/06/2020

⁴ Gouvernement.fr. Affiche « Coronavirus : 2 types de tests » https://www.gouvernement.fr/sites/default/files/infographie_tests.pdf Version disponible le 16/06/2020.

⁵ Gouvernement.fr. Informations Coronavirus. <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus> Page mise à jour le 05/06/2020, consultée le 16/06/2020.

⁶ Santé publique France. Bien utiliser son masque <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/maladies-et-infections-respiratoires/infection-a-coronavirus/documents/affiche/bien-utiliser-son-masque-affiche-40x60cm> Page mise à jour le 19/05/2020, consultée le 16/06/2020.

⁷ Gouvernement.fr. Masque grand public. <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/masques-grand-public> Page mise à jour le 27/04/2020, consultée le 16/06/2020.

⁸ Ministère de la Transition écologique et solidaire. Affiche « Les bons gestes face au coronavirus : où jeter les masques, mouchoirs, lingettes et gants ? » https://www.ecologique-solidaire.gouv.fr/sites/default/files/200325Corona-gestes%20dechets_A4%20web.pdf

⁹ Santé publique France. Affiche « Alerte coronavirus : comment se laver les mains » <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/maladies-et-infections-respiratoires/infection-a-coronavirus/documents/affiche/alerte-coronavirus-comment-se-laver-les-mains-affiche-a4-francais> Page mise à jour le 01/04/2020, consultée le 16/06/2020

¹⁰ UNICEF. Tout savoir sur le lavage des mains pour vous protéger de la maladie à coronavirus (COVI-19). <https://www.unicef.org/fr/coronavirus/tout-savoir-sur-le-lavage-des-mains-pour-vous-protger-de-la-maladie-a-coronavirus-covid-19> Page mise à jour le 15/03/2020, consultée le 16/06/2020

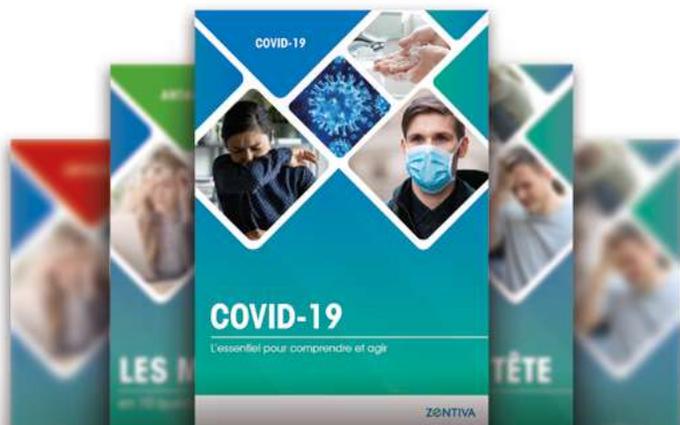
¹¹ Ministère des Solidarités et de la Santé. Tests Covid-19. <https://covid-19.sante.gouv.fr/tests> Page consultée le 16/06/2020.

¹² Sciencesetavenir. Covid-19 : la liste des 23 premiers tests sérologiques homologués. https://www.sciencesetavenir.fr/sante/covid-19-la-liste-des-23-premiers-tests-serologiques-homologues_144517 Page mise à jour le 22/05/2020, consultée le 16/06/2020.

MIEUX SE SOIGNER, C'EST AUSSI MIEUX COMPRENDRE SA MALADIE.

Nous avons souhaité vous accompagner dans cette démarche au travers de la collection de brochures Zentiva en vous donnant les informations principales sur les pathologies, les traitements mais également pour vous apporter des conseils de prévention, et des règles hygiéno-diététiques à appliquer au quotidien.

— Demandez-les à votre pharmacien
ou téléchargez-les sur www.zentiva.fr —



Informations Médicales :

Services et appels
gratuits

0 800 089 219