

Guide de prévention et de protection à l'égard de la Covid-19 à destination du grand public

Organisation : Bureau de la prévention et du contrôle des maladies de la Commission nationale de la santé

Rédaction : Centre chinois de contrôle et de prévention des maladies



辽海传播出版社
China Intercontinental Press



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

Guide de prévention et de protection à l'égard de la Covid-19 à destination du grand public

Organisation : Bureau de la prévention et du contrôle des maladies
de la Commission nationale de la santé

Rédaction : Centre chinois de contrôle et de prévention des maladies



图书在版编目 (C I P) 数据

新型冠状病毒肺炎公众防护手册 : 法文 / 中国疾病预防控制中心编著 ; 陈文娟译 . - 北京 : 五洲传播出版社 , 2020.3

ISBN 978-7-5085-4440-3

新... 中... 陈... 日冕形病毒 - 病毒病 - 肺炎 - 预防 (卫生) - 手册 - 法文
R563.101 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 042110 号

新型冠状病毒肺炎公众防护手册 : 法文

作 者 : 中国疾病预防控制中心

译 者 : 陈文娟

审 校 : 赵 飒

出 版 人 : 荆孝敏

责任编辑 : 姜 珊

助理编辑 : 宋 歌

书籍设计 : 北京宣是国际文化传播有限公司

出版发行 : 五洲传播出版社

地 址 : 北京市海淀区北三环中路 31 号生产力大楼 B 座 6 层

邮 编 : 100088

电 话 : 010-82005927, 82007837

网 址 : www.cicc.org.cn, www.thatsbook.com

印 刷 :

版 次 : 2020 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

字 数 : 15 千字

开 本 : 32 开

印 张 : 1

定 价 : 25.00 元

Guide de prévention et de protection à l'égard de la Covid-19 à destination du grand public

Comité de rédaction

Rédacteurs en chef : Li Xinhua, Gao Fu

Rédacteurs en chef adjoint : Feng Zijian, Liu Jianjun

Auteurs : Li Zhongjie, Cui Ying, Wang Zijun, Feng Luzhao,

Qin Ying, Sun Chengxi, Mou Di, Zhang Jian

Sun Junling, Wang Lei, Zhang Li, Xia Hongwei

Yang Jian, He Bin, Su Xiaoge, Zhang Muli

Cheng Ying, Zheng Jiandong, Wu Yuan, Li Peilong

Guo Haoyan

Avant-propos

Les virus ne connaissent pas de frontières. À l'heure où l'épidémie de Covid-19 se propage dans de nombreux pays du monde et devient un défi commun de l'humanité, les nations doivent se soutenir et s'entraider. En tant qu'une grande nation responsable, la Chine soutient et participe activement à la coopération internationale pour lutter contre la pandémie. En contribuant à la sécurité sanitaire régionale et mondiale, la Chine promeut la construction d'une communauté de destin.

La présente brochure, à destination du grand public de tous les pays concernés, a pour objectif de donner des informations professionnelles sur la prévention et la protection à l'égard de la Covid-19 afin d'éviter la panique. Mieux nous connaissons le virus, meilleure sera notre protection vis-à-vis de lui.

Sommaire

I. Coronavirus et nouveau coronavirus

Qu'est-ce que le nouveau coronavirus ?	1
Le nouveau coronavirus se transmet-il d'homme à homme ?	2

II. Covid-19

Transmission de la Covid-19	3
Quels sont les symptômes d'infection au nouveau coronavirus ?	4
Comment déterminer les personnes ayant eu un contact étroit avec un patient ?	5
Quand faut-il consulter le médecin ?	7
Que faire si je présente des symptômes suspects ?	8
Peut-on guérir d'une infection au nouveau coronavirus ?	9

III. Pour une prévention et une protection scientifiques

Comment choisir son masque ?	10
Comment porter correctement les masques chirurgicaux ?	13
Comment se laver les mains ?	14
Comment se protéger ?	16
Que faire si un membre de ma famille présente des symptômes suspects ?	19
Comment organiser l'observation médicale à domicile d'une personne ayant eu un contact étroit avec un patient ?	20
Comment protéger les personnes âgées et les enfants ?	23
Quelles mesures de désinfection à prendre lorsqu'un membre de la famille est infecté par le nouveau coronavirus ?	23
Comment renforcer son système immunitaire et se protéger ?	24

IV. Ne cédez pas à la panique et gardez la raison

Les antibiotiques peuvent-ils traiter la Covid-19 ?	25
Que faire des masques usagés ?	26

I. Coronavirus et nouveau coronavirus



Qu'est-ce que le nouveau coronavirus ?

Les coronavirus sont une grande famille de virus qui peuvent provoquer des maladies. Les personnes atteintes de coronavirus présentent des symptômes cliniques différents allant des états grippaux aux infections pulmonaires sévères, comme le MERS (syndrome respiratoire du Moyen-Orient) et le SRAS (syndrome respiratoire aigu sévère). Le virus apparu à Wuhan, appelé SARS-CoV-2, est un nouveau coronavirus qui n'avait jamais été trouvé chez l'homme auparavant. La maladie provoquée par ce virus est baptisée la « Covid-19 ».





Le nouveau coronavirus se transmet-il d'homme à homme ?

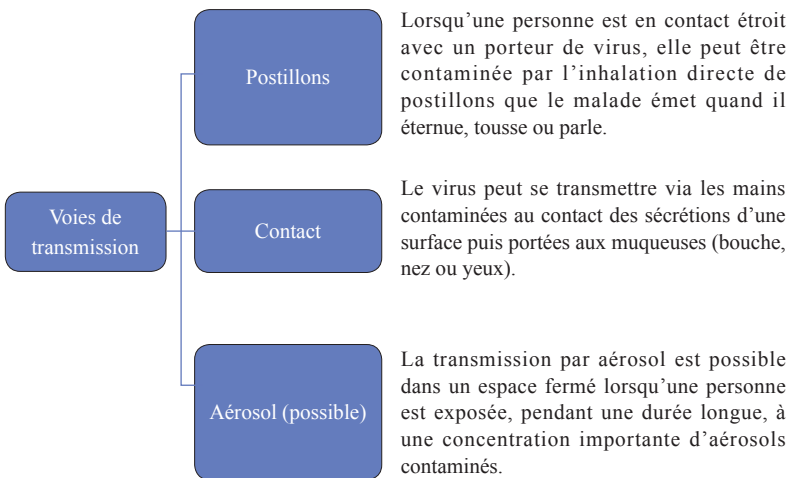
Oui. Les postillons et le contact sont les principales voies de transmission du nouveau coronavirus. La transmission par aérosol est possible dans un espace fermé lorsqu'une personne est exposée, pendant une durée longue, à une concentration importante d'aérosols contaminés.



II. Covid-19



Transmission de la Covid-19





Quels sont les symptômes d'infection au nouveau coronavirus ?

D'après les études épidémiologiques réalisées jusqu'à présent, la période d'incubation du nouveau coronavirus est de 1 à 14 jours, avec une moyenne de 3 à 7 jours. Les principaux symptômes sont la fièvre, la toux sèche et la fatigue. Certains patients peuvent avoir de la congestion nasale, de la rhinorrhée, des maux de gorge, des courbatures, des douleurs musculaires ou encore de la diarrhée. Les patients sévères présentent généralement des difficultés respiratoires et / ou une hypoxémie une semaine après le début de la maladie. Dans les cas graves, la maladie évolue rapidement vers un syndrome de détresse respiratoire aiguë, un choc septique, une acidose métabolique difficile à corriger, un dysfonctionnement de la coagulation et une insuffisance d'organes. Il convient de noter que les patients sévères et graves peuvent présenter seulement une fièvre faible ou modérée, voire sans fièvre. Le scanner thoracique précoce montre de petites taches inégales et des modifications interstitielles, notamment dans les parties extra pulmonaires, qui évoluent vers une opacité en verre dépoli et des

infiltrations multiples sur les deux poumons. Les cas graves peuvent développer une consolidation pulmonaire, mais l'épanchement pleural est rare. Les patients bénins ne présentent qu'une faible fièvre, une légère fatigue et aucune infection pulmonaire.





Comment déterminer les personnes ayant eu un contact étroit avec un patient ?

Les personnes ayant eu un contact étroit avec un patient sont celles qui, sans avoir pris de mesures de protection, ont été en contact direct proche (moins d'un mètre) avec un sujet suspect ou confirmé, ou avec un sujet infecté asymptomatique, dans les 2 jours précédant l'identification des cas confirmés. Les personnes ayant eu un contact étroit avec un patient comprennent notamment :

(1) Les personnes vivant, étudiant ou travaillant ensemble avec les cas confirmés ; ainsi que les personnes ayant eu un contact étroit avec les cas confirmés, par exemple, en partageant le même bureau, la même salle de classe ou le même toit.

(2) Le personnel médical, les membres de la famille ou autres personnes ayant eu un contact étroit avec les cas confirmés, lors d'une consultation, des soins ou d'une visite. Si les visites ont eu lieu dans un espace confiné, les autres patients et soignants de la même pièce sont aussi considérés comme des personnes ayant eu un contact étroit avec un patient.

(3) Les personnes ayant eu un contact étroit avec les cas confirmés dans le même transport, y compris les soignants, les accompagnateurs (membres familiaux, collègues, amis, etc.) ainsi que les passagers et les agents de bord qui ont été en contact étroit avec des cas confirmés ou des cas asymptomatiques. Les personnes ayant eu un contact étroit avec un patient pour différents moyens de transport sont définis comme suit :

1) Avion : ① En général, les passagers de la même rangée, des trois rangées à l'avant et à l'arrière des cas confirmés, ainsi que les agents

de bord qui ont fourni des services de cabine dans cette zone sont considérés comme des personnes ayant eu un contact étroit avec un patient. Les autres passagers du vol sont considérés comme des sujets de contact occasionnel. ② Pour les avions civils non équipés d'un dispositif de filtrage des particules à haute efficacité, toutes les personnes de la cabine sont considérées comme des personnes ayant eu un contact étroit avec un patient. ③ Toute autre personne connue pour avoir eu un contact étroit avec les cas confirmés.

2) Train : ① Dans un train climatisé entièrement fermé, tous les passagers et agents de bord de la voiture des cas confirmés (voiture-sièges ou voiture-couchettes) sont des personnes ayant eu un contact étroit avec un patient. ② Dans un train non entièrement fermé, les personnes ayant eu un contact étroit avec un patient sont les passagers situés dans la même cabine-lits, le même compartiment, ou les compartiments adjacents des cas confirmés ainsi que les agents de bord travaillant dans cette zone. ③ Toute autre personne connue pour avoir eu un contact étroit avec les cas confirmés.

3) Bus : ① Dans un bus climatisé entièrement fermé, tous les passagers sont considérés comme des personnes ayant eu un contact étroit avec un patient. ② Dans un bus non climatisé, les personnes ayant eu un contact étroit avec un patient sont les passagers et les occupants de la même rangée et des trois rangées à l'avant et à l'arrière des cas confirmés. ③ Toute autre personne connue pour avoir eu un contact étroit avec les cas confirmés.

4) Bateau : ① Tous les passagers dans la même la cabine que des cas confirmés ainsi que les agents de bord desservant la cabine. ② Toutes les personnes ayant été en contact avec un patient qui présente des symptômes importants, tels que la fièvre, les éternuements, la toux et le vomissement, peu importe la durée du contact.

(4) Toute autre personne ayant eu un contact étroit avec les cas contacts d'après les enquêtes épidémiologiques. Pour évaluer la possibilité de contamination des cas contacts, il est important de prendre en compte la manifestation clinique des cas confirmés, le déroulement du contact, les mesures de protection prises pendant le contact, l'environnement et les objets exposés, etc.



Quand faut-il consulter un médecin ?

Pour les adultes en bonne santé, il faut consulter le médecin lorsque les premiers symptômes, tels que la fièvre, les infections respiratoires ou la gastrite aiguë, ne diminuent pas ou s'aggravent après un traitement symptomatique, ou lorsque d'autres symptômes suspects, tels que des difficultés à respirer et la diarrhée, apparaissent. Il faut également consulter le médecin lorsque d'autres membres de la famille présentent des symptômes suspects. En revanche, pour les personnes à risque, à savoir les personnes ayant des pathologies chroniques, comme le diabète, l'immunodéficience, l'insuffisance hépatique ou rénale, les maladies cardio-vasculaires et cérébrales, ainsi que les personnes âgées et les femmes enceintes, il faut consulter le médecin dès l'apparition de symptômes suspects.





Que faire si je présente des symptômes suspects ?

Si vous présentez des symptômes suspects (notamment fièvre, toux sèche, fatigue, congestion et écoulement nasal, maux de gorge, courbatures et diarrhée), ne vous rendez pas aux endroits où il y a du monde. Portez un masque et isolez-vous. Gardez une distance suffisante avec votre famille, aérez votre intérieur, faites attention à votre hygiène personnelle et allez à l'hôpital désigné le plus proche dès que possible. Lors de la consultation, informez le médecin des personnes ayant été en contact étroit avec vous et coopérez avec le personnel soignant dans l'enquête épidémiologique.





Peut-on guérir d'une infection au nouveau coronavirus ?

Parmi les patients diagnostiqués, la plupart des cas guérissent bien. Une petite partie des patients développent des symptômes graves. Les personnes âgées et les patients déjà atteints d'une maladie chronique guérissent plus difficilement. Les symptômes chez les enfants sont relativement bénins.









III. Pour une prévention et une protection scientifiques















Comment choisir son masque ?

Masques et recommandation d'utilisation

○ Recommandé ✓ Alternative

Personnes et Situations		Pas de masque ou Masque ordinaire 	 Masque médical à usage unique (YY/T0969)	 Masque chirurgical (YY0469)	 Masque à particules fines (GB2626)	 Masque de protection médicale (GB19083)	 Appareil de protection respiratoire (Avec des filtres en coton P100)
Haut risque	Service Fièvre dans les foyers épidémiques				✓	○	✓
	Personnel soignant des zones d'isolement hospitalières				✓	○	✓
	Personnel médical pratiquant des opérations à haut risque (intubation trachéale, trachéotomie, etc.)					○	○
	Personnel de service des zones d'isolement hospitalières (nettoyage, traitement des corps, etc.)				○	✓	
	Personnel chargé d'enquête épidémiologique des cas confirmés et suspects				✓	○	

Personnes et Situations		Pas de masque ou Masque ordinaire 	 Masque médical à usage unique (YY/T0969)	Masque chirurgical (YY0469) 	Masque à particules fines (GB2626) 	Masque de protection médicale (GB19083) 	Appareil de protection respiratoire (Avec des filtres en coton P100) 
Risque élevé	Personnel médical d'urgence				○		
	Personne chargée d'enquête épidémiologique des personnes ayant eu un contact étroit avec un patient				○		
	Personne chargée de tester les échantillons en lien avec l'épidémie				○		
Risque moyen	Personnel médical des autres services et zones hospitaliers		✓	○			
	Personnes travaillant dans des endroits où il y a du monde		✓	○			
	Personnel administratif, police, agents de sécurité, livreurs et autres personnes travaillant à des postes en lien avec l'épidémie		✓	○			
	Personnes placées en quarantaine à domicile et les personnes vivant avec elles		✓	○			

Personnes et Situations		Pas de masque ou Masque ordinaire 	 Masque médical à usage unique (YY/T0969)	Masque chirurgical (YY0469) 	Masque à particules fines (GB2626) 	Masque de protection médicale (GB19083) 	Appareil de protection respiratoire (Avec des filtres en coton P100) 
Risque modéré	Personnes ayant resté longtemps dans un endroit où il y a du monde		○				
	Espace de travail intérieur avec une concentration relativement importante de personnes		○				
	Personnes fréquentant un établissement médical		○				
	Enfants et élèves fréquentant les crèches et les écoles		○				
Risque faible	Personnes restant à domicile ou vivant dans des maisons particulières	○					
	Activités en plein air	○					
	Travailleurs, enfants et étudiants dans les endroits bien aérés	○					



Comment porter correctement les masques chirurgicaux ?

- (1) Le côté de la barrette nasale doit être placé sur la bosse du nez. La face colorée doit se trouver vers l'extérieur (le côté des plis vers l'intérieur).
- (2) Le masque doit être déplié et ajusté pour couvrir la bouche, le nez et la mâchoire.
- (3) Pincez la barrette nasale avec les deux mains et plaquez-la jusqu'à ce qu'elle soit bien ajustée au nez.
- (4) Ajustez le masque de manière à ce qu'il épouse parfaitement le visage. Il est recommandé de changer de masques une fois toutes les 2 à 4 heures si les conditions le permettent. Un masque doit être changé dès qu'il devient humide ou lorsqu'il est contaminé par des sécrétions.





Comment se laver les mains ?

Mouillez-vous les mains avec de l'eau courante, appliquez suffisamment de savon sur les deux mains, faites mousser et frottez soigneusement vos mains pendant au moins 15 secondes dans l'ordre suivant :

1. Frotter les paumes des mains entre elles
2. Frotter la paume droite sur le dos de la gauche en entrelaçant les doigts et vice-versa
3. Frotter paume contre paume en entrelaçant les doigts
4. Frotter le dos des doigts contre la paume de la main opposée en serrant les doigts
5. Frotter le pouce gauche avec un mouvement de rotation en le prenant avec la paume de la main droite et vice-versa
6. Frotter la pointe des doigts de la main droite contre la paume de la main gauche avec un mouvement de rotation et vice-versa
7. Frotter les poignets avec un mouvement circulaire.

Se rincer les mains à l'eau courante.



Mouiller les mains avec de l'eau.



Appliquer suffisamment de savon et faire mousser.

3 Frotter soigneusement les mains pendant au moins **15** secondes dans l'ordre suivant :



1. Frotter les paumes des mains entre elles



2. Frotter la paume droite sur le dos de la gauche en entrelaçant les doigts et vice-versa



3. Frotter paume contre paume en entrelaçant les doigts



4. Frotter le dos des doigts contre la paume de la main opposée en serrant les doigts



5. Frotter le pouce gauche avec un mouvement de rotation en prenant avec la paume de la main droite et vice-versa



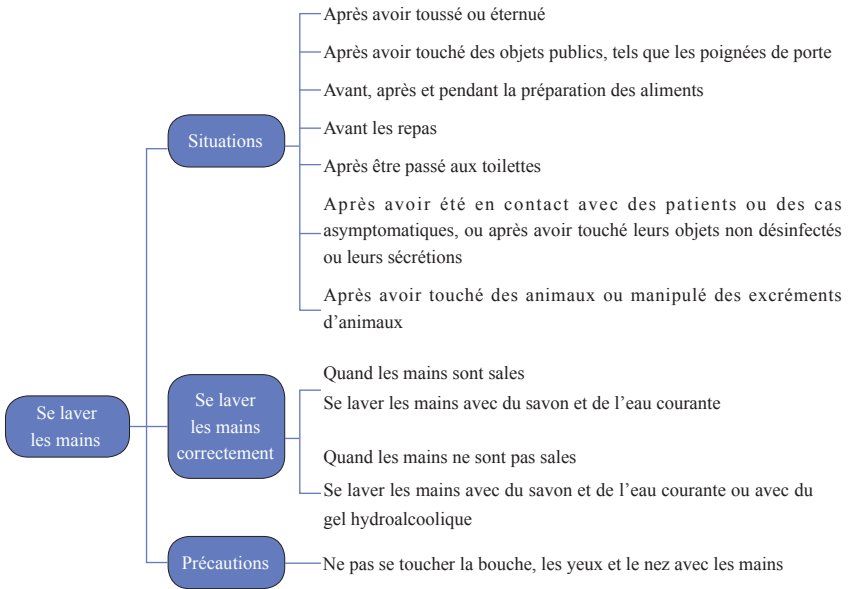
6. Frotter la pointe des doigts de la main droite contre la paume de la main gauche avec un mouvement de rotation et vice-versa



7. Frotter les poignets avec un mouvement circulaire



Se rincer les mains à l'eau courante



Comment se protéger ?

1. Réduire au maximum les sorties

(1) Ne pas se rendre dans les régions fortement touchées par l'épidémie.

(2) Réduire les visites et les repas entre famille et amis. Rester autant que possible à la maison.

(3) Éviter de se rendre à des lieux publics où il y a du monde, en particulier les endroits mal aérés, par exemple, les bains publics, les sources chaudes, les cinémas, les cybercafés, les karaokés, les centres commerciaux, les gares, les aéroports, les ports, les musées, etc.

2. Protection individuelle et hygiène des mains

(1) Portez un masque lors de vos sorties. Lorsque vous vous rendez dans des lieux publics, dans des cliniques (sauf département hospitalier pour fièvre) ou que vous prenez des transports en commun, portez un masque médical à usage unique. Si vous vous rendez à un département hospitalier pour fièvre, portez un masque chirurgical.

(2) Maintenez une bonne hygiène des mains. Réduisez les contacts avec les objets et les surfaces des lieux publics. Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau courante ou avec du gel hydroalcoolique quand vous revenez de lieux publics, après avoir toussé, avant les repas et après l'usage des toilettes. Portez des gants (les doigts doivent être couverts et les gants doivent être secs) si vous n'avez pas les conditions pour vous laver ou désinfecter les mains. Après avoir retiré les gants, lavez-vous soigneusement les mains. Tant que vous n'êtes pas sûr que vos mains soient

propres, évitez de vous toucher la bouche, le nez et les yeux avec vos mains. Enfin, couvrez-vous la bouche et le nez avec votre coude lorsque vous éternuez ou tousez.



3. Surveillance et consultation médicale

(1) Surveillez votre santé et celle de votre famille. Prenez votre température si vous ressentez de la fièvre. Les parents doivent prendre la température des enfants chaque matin et soir.

(2) En cas de symptômes suspects, vous devez mettre un masque et consulter un médecin à proximité. Si vous présentez des symptômes suspects d'infection au nouveau coronavirus (fièvre, fatigue, toux, maux de gorge, oppression thoracique, difficultés à respirer, nausées,

vomissements, diarrhée, conjonctivite, courbatures, douleurs musculaires, etc.), évitez de prendre les transports en commun (métro, bus) et d'aller dans des endroits où il y a du monde. Au cours de la consultation, informez le médecin de vos voyages ou séjours dans des zones en situation épidémique. Coopérez avec le médecin dans les enquêtes épidémiologiques pour identifier les personnes ayant eu un contact étroit avec un patient.

4. Maintenir une bonne hygiène de vie

(1) Ouvrez régulièrement les fenêtres pour aérer.

(2) Ne partagez pas vos serviettes avec les autres membres de la famille. Gardez la maison et les vaisselles propres. Mettez régulièrement vos couvertures au soleil.

(3) Ne crachez pas par terre. Utilisez un mouchoir en papier, puis jetez-le dans une poubelle fermée.

(4) Maintenez une alimentation équilibrée et faites de l'exercice physique.

(5) Ne touchez pas, n'achetez pas et ne mangez pas d'animaux sauvages (ex. Gibier). Évitez d'aller sur les marchés où sont vendus des animaux vivants (volailles, fruits de mer, animaux sauvages, etc.).

(6) Ayez chez vous un thermomètre, des masques médicaux à usage unique et des produits désinfectants.





Que faire si un membre de ma famille présente des symptômes suspects ?

1. Les personnes présentant des symptômes suspects d'infection au nouveau coronavirus (fièvre, toux sèche, fatigue, congestion nasale, écoulement nasal, courbatures, diarrhée, etc.) doivent se rendre rapidement à un établissement médical désigné et se faire tester et respecter la mise en observation médicale.
2. Les personnes présentant des symptômes suspects doivent éviter de prendre les transports en commun (métro, bus) et d'aller dans des endroits où il y a du monde.
3. Au moment de la consultation, le malade doit informer le médecin de ses voyages et séjours dans des zones en situation épidémique et coopérer avec le médecin dans les enquêtes épidémiologiques.
4. Si une observation médicale à domicile est requise, tous les membres de la famille doivent porter un masque médical ou chirurgical. Les sujets suspects doivent éviter tout contact avec les autres membres de la famille et garder au moins 1 mètre de distance avec eux lorsqu'ils se trouvent dans la même pièce.
5. Lorsqu'un membre de la famille est diagnostiqué positif à la Covid-19, les autres membres doivent rester isolés pendant 14 jours pour observation s'ils sont considérés comme des personnes ayant eu un contact étroit avec un patient.
6. Si un membre de la famille est diagnostiqué positif à la Covid-19, son domicile, ses objets, ses habits, sa literie et sa vaisselle doivent être désinfectés avant d'être réutilisés.



Comment organiser l'observation médicale à domicile d'une personne ayant eu un contact étroit avec un patient ?

Les personnes ayant eu un contact étroit avec un patient confirmé de Covid-19 doivent être placées en quarantaine à domicile pour observation médicale pendant 14 jours à compter du dernier jour de leur contact avec les cas concernés. Pendant cette période de quarantaine, il est important de rester en contact avec le personnel chargé de l'observation médicale, comprendre les éléments clés de surveillance médicale et appliquer les mesures de lavage des mains, d'aération, de protection et de désinfection du domicile. Nous recommandons les actions suivantes :

1. Placez les personnes ayant eu un contact étroit avec un patient dans une chambre individuelle bien aérée et refusez toute visite.
2. Limitez les activités des personnes ayant eu un contact étroit avec un patient. Minimisez les espaces communs avec les autres membres de la famille. Assurez-vous que les espaces communs (cuisine, salle de bain, etc.) sont bien aérés (laissez les fenêtres ouvertes).
3. Séparez les membres de la famille dans des pièces différentes. Si les conditions ne le permettent pas, gardez au moins 1 mètre de distance avec les personnes ayant eu un contact étroit avec un patient. Les mères en période d'allaitement peuvent continuer d'allaiter leur enfant.
4. Les autres membres de la famille doivent porter des masques chirurgicaux lorsqu'ils entrent dans l'espace de vie des personnes ayant eu un contact étroit avec un patient. Le masque doit être correctement ajusté à la forme du visage. Il ne faut pas toucher ni ajuster le masque dans l'espace de vie des personnes ayant eu un contact étroit avec un

patient. Le masque doit être changé dès qu'il devient humide ou sale. Après avoir retiré et jeté le masque, lavez-vous les mains.

5. Lavez-vous les mains si vous avez eu un contact direct avec les personnes ayant eu un contact étroit avec un patient et quand vous quittez leur espace de vie. Lavez-vous les mains avant la préparation des aliments, avant les repas et après l'usage des toilettes. Si vos mains ne sont pas sales, vous pouvez utiliser un gel hydroalcoolique. Si vos mains sont sales, lavez-les avec du savon et de l'eau courante. (Si vous utilisez de l'alcool pour vous désinfecter, attention au risque d'ingestion accidentelle et au risque d'incendie.)

6. Lorsque vous vous lavez les mains avec du savon et de l'eau, il est recommandé de les essuyer avec un essuie-main à usage unique. Si vous ne disposez pas d'essuie-main, séchez-vous les mains avec une serviette propre, qui doit être remplacée dès qu'elle est mouillée.

7. Jetez les mouchoirs qui ont été utilisés pour tousser ou éternuer ou nettoyez-les correctement (par exemple, avec du savon/détergent et de l'eau).

8. Les autres membres de la famille doivent minimiser leurs contacts avec les personnes ayant eu un contact étroit avec un patient et leurs objets. Par exemple, évitez de partager des brosses à dents, des

cigarettes, des couverts, des repas, des boissons, des serviettes, des draps, etc. Stérilisez les couverts à la vapeur après usage.



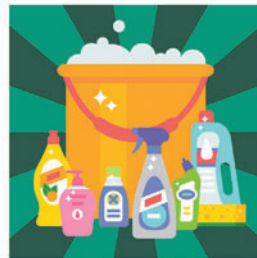
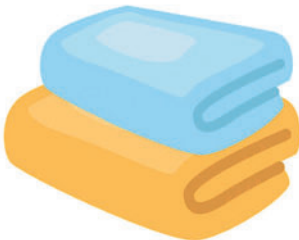
9. Il est recommandé d'utiliser un désinfectant au chlore ou à l'acide peracétique pour nettoyer et désinfecter fréquemment les objets du domicile que l'on touche souvent, notamment les tables de chevet, les cadres de lit et d'autres meubles de

chambre. Nettoyez et désinfectez les surfaces de la salle de bain et des toilettes au moins une fois par jour.

10. Lavez les vêtements, les draps et les serviettes des personnes ayant eu un contact étroit avec un patient avec du savon à lessive et de l'eau, ou de l'eau à 60-90 °C avec de la lessive normale dans une machine à laver. Puis séchez-les complètement. Mettez les vêtements et la literie des personnes ayant eu un contact étroit avec un patient dans un filet de linge. Ne les secouez pas et évitez qu'ils touchent votre peau et vos vêtements.

11. Portez un masque, des gants à usage unique et des vêtements de protection (par exemple, un ablier en plastique) avant de nettoyer ou de toucher les surfaces, les vêtements ou la literie qui peuvent être contaminés par des sécrétions des personnes ayant eu un contact étroit avec un patient. Désinfectez les mains avant de mettre les gants et après les avoir retirés.

12. Si des symptômes suspects apparaissent chez une personne ayant eu un contact étroit avec un patient (fièvre, frissons, toux sèche, expectorations, congestion nasale, écoulement nasal, maux de gorge, maux de tête, fatigue, courbatures, douleurs musculaires, difficultés à respirer, oppression thoracique, hypérémie, congestion conjonctivale, nausées, vomissements, diarrhée, douleurs abdominales, etc.), le personnel responsable de son observation médicale doit le signaler immédiatement au service de santé et l'envoyer à un établissement désigné pour les tests au laboratoire.





Comment protéger les personnes âgées et les enfants ?

La population manque généralement d'immunité contre le nouveau coronavirus qui touche à la fois des personnes âgées, des adultes et des enfants. Les personnes âgées et les enfants doivent surtout se protéger dans la vie quotidienne : se laver souvent les mains, porter un masque lors des sorties, maintenir une alimentation équilibrée, faire de l'exercice physique, garder le lieu de vie propre et aérer régulièrement les espaces intérieurs.



Quelles mesures de désinfection à prendre lorsqu'un membre de la famille est infecté par le nouveau coronavirus ?

Après le départ de la maison d'un patient (hospitalisation, décès, fin de la quarantaine), il faut désinfecter entièrement le domicile, notamment le sol, les murs, les tables, les chaises, les meubles, les poignées de porte, les jouets, les salles de bain, ainsi que la vaisselle, les vêtements, la literie et d'autres objets du patient. La désinfection totale est généralement réalisée par des professionnels. Contactez



vosre centre de prévention et de contrôle des maladies. Les autres membres de la famille vivant sous le même toit avec le patient sont considérés comme des personnes ayant eu un contact étroit avec le patient et doivent être placés en observation médicale pendant 14 jours.



Comment renforcer son système immunitaire et se protéger ?

1. Utilisez toujours un mouchoir pour tousser, éternuer ou s'essuyer le nez.
2. Gardez au moins 1 mètre de distance avec les autres personnes.
3. Évitez d'aller aux endroits où il y a du monde. Aérez régulièrement les espaces intérieurs.
4. Faites de l'exercice physique pour rester en forme et renforcer votre système immunitaire.
5. Reposez-vous, évitez de vous coucher tard et de vous surmener.



IV. Ne cédez pas à la panique et gardez la raison



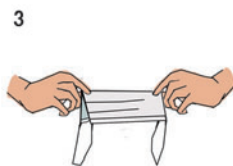
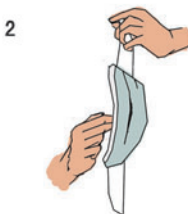
Les antibiotiques peuvent-ils traiter la Covid-19 ?

Les antibiotiques sont utilisés pour traiter les infections bactériennes. Le pathogène de la Covid-19 est un virus. La prise d'antibiotiques ne peut donc pas prévenir ni traiter la Covid-19, et peut au contraire provoquer des effets indésirables et détruire la flore intestinale.



Que faire des masques usagés ?

Les masques usagés de la population générale ne présentent pas de risque de transmission du nouveau coronavirus et peuvent être traités comme des ordures ménagères. Les masques usagés des cas suspects et de leurs soignants doivent être collectés et traités comme des déchets médicaux. Lavez-vous les mains après avoir jeté vos masques.





ISBN 978-7-5085-4440-3



Prix : 25