

## **FICHE PRATIQUE DURANT LA PANDEMIE DU COVID-19**

### **POURQUOI SE PROTEGER ET PROTEGER LES AUTRES ?**

Si l'infection est le plus souvent bénigne, elle peut être dramatique voire mortelle chez des personnes fragiles du fait de l'âge, de maladies chroniques (diabète, maladies cardiaques ou respiratoires ...), mais aussi chez des sujets jeunes.

Les malades peuvent nécessiter des soins hospitaliers lourds et longs. Les capacités d'accueil hospitalier sont limitées par la disponibilité notamment de lits et de matériel de réanimation, et des effectifs de soignants mobilisés de façon massive au même moment.

Pour protéger les soignants (dont certains sont morts du fait de leur exposition aux malades) et éviter la saturation du système de santé, des règles de confinement généralisé ont été décidées sur tout le territoire pour des durées qui seront adaptées selon l'évolution de l'épidémie.

---

### **COMMENT SE TRANSMET LE VIRUS ?**

La transmission se fait à partir d'une personne infectée, malade ou sans aucun trouble (porteur sain, mais contagieux), par ses sécrétions salivaires ou nasales :

- soit directement par postillons, éternuements, (proximité immédiate de moins d'un mètre) ;
- soit indirectement par ses mains, contaminées par les sécrétions infectées, et portées à son visage, nez, bouche, yeux : exemples de contamination des mains : poignée de main, ou surfaces touchées (poignées de porte, barre d'un caddy...).

Le virus reste infectieux sur une surface sèche quelques heures (actuellement estimées en moyenne de 2 à 3 h).

Il n'y a pas de risque de contamination par voie digestive.

---

## **FICHE PRATIQUE DURANT LA PANDEMIE DU COVID-19**

---

### **COMMENT EVITER LA TRANSMISSION DU VIRUS**

Rester confiné chez soi permet :

non seulement d'éviter une « proximité respiratoire » (distance de moins d'un mètre) avec une personne ? que celle-ci apparaisse malade ou non, mais également de ne pas s'exposer au même environnement que cette personne .

Donc sortir en cas de vraie nécessité, seul, (comme les courses de première nécessité, approvisionnement alimentaire, consultation pour suivi médical... ) avec une attestation de déplacement dérogatoire et sa carte d'identité, respecter 1 mètre de distance lors de toute interaction avec une personne.

### **GESTES POUR EVITER LA TRANSMISSION DU VIRUS**

Éviter de s'infecter avec des mains contaminées :

Se laver très régulièrement les mains avec du savon, de préférence liquide, en s'essuyant si possible avec un essuie-main à usage unique :

- ou utiliser une solution hydro-alcoolique
- durée au moins 20 secondes.

Éviter de se toucher les yeux, le nez, la bouche, le visage.

Éviter de contaminer ses mains

Tousser ou éternuer dans son coude ou un mouchoir

Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter aussitôt

Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades

Réserver pour soi les objets de tous les jours (serviettes, gants de toilette...)

Nettoyer et désinfecter les surfaces que l'on est amené à souvent utiliser avec du savon ou des désinfectants ménagers

Réceptionner le courrier ou paquet : ouvrir les emballages et enveloppes qui seront jetées aussitôt. Puis se laver les mains.

#### **Précautions lors de courses, notamment alimentaires :**

• Rester à plus d'un mètre de distance de tout contact ou si moins d'un mètre de façon très courte.

• Ne pas porter les mains à son visage pendant la durée des courses et jusqu'à leur rangement.

• Se laver les mains attentivement au retour

• Attendre 1 heure avant de ranger les achats (sauf produits surgelés).

• Ranger les courses et se relaver les mains.

• Si inquiétude, mais n'est pas recommandé systématiquement : laver directement les fruits et légumes à votre arrivée.

• Porter des gants n'est pas indispensable si le lavage des mains est bien effectué.

---

## **FICHE PRATIQUE DURANT LA PANDEMIE DU COVID-19**

### **PRECAUTIONS LORS DE LA LIVRAISON DE PRODUITS**

- Rester à distance du livreur (au moins 1 mètre)
- Ne pas utiliser le stylo ou stylet du livreur et si possible faites parapher par le livreur lui-même
- Prendre les mêmes précautions que pour les courses

---

### **GESTES POUR EVITER LA TRANSMISSION DU VIRUS**

Aérer régulièrement les pièces du logement

Quant aux textiles, le virus est détruit facilement dès 30 °C. Il est donc a priori inutile d'opter pour des programmes de lavage à 60 °C.

Le port d'un masque est surtout indispensable si on a été en contact récent avec une personne reconnue infectée par le covid-19 ou si on s'occupe d'une personne présumée infectée par le virus.

---

### **GERER LA VIE QUOTIDIENNE**

- Maintenir les valeurs relationnelles qui vous animent avec votre entourage reste toujours un repère de vie commune et solidaire.
- Pour éviter les risques psychologiques possibles liés au confinement prolongé, il est important de structurer ses journées, de les ritualiser. L'attention à soi et aux autres personnes partageant le même confinement est une démarche de volonté et de bienveillance.
- Maintenir une activité physique.

## **FICHE PRATIQUE DURANT LA PANDEMIE DU COVID-19**

### **PANDÉMIE DE COVID-19 : MESURES BARRIÈRES RENFORCÉES PENDANT LE CONFINEMENT ET EN PHASE DE SORTIE DE CONFINEMENT**

**Communiqué de l'Académie nationale de Médecine**

**2 Avril 2020**

#### **LE PORT DU MASQUE**

La pénurie de masques risquant de durer encore quelques semaines, force est de recourir, actuellement et en vue de la sortie du confinement, à l'utilisation d'un masque « grand public » ou « alternatif ». L'Académie nationale de Médecine recommande que les indications pratiques pour la fabrication d'un tel masque soient largement portées à la connaissance de la population.

03 avril 2020

Fiche établie avec le concours du Pr Patrick Choutet, du Dr Gilles Levery et la Pastorale santé.