

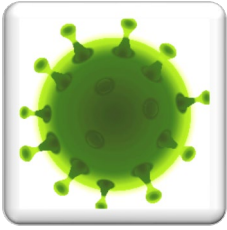


FICHE PRATIQUE N°1

CORONAVIRUS – COVID-19

Somarandy Louis René

VIRUS : GENERALITÉS



- Un virus biologique est un agent infectieux qui nécessite une cellule hôte pour se répliquer.
- Il possède deux formes:
 - forme extracellulaire : forme dormante.
 - forme intracellulaire : forme active qui parasite la cellule.

• La transmission du virus se fait par endocytose : le virus pénètre le corps humain par contact, puis traverse la membrane cellulaire avant de se fixer dans la cellule. Là, il utilisera le métabolisme et les constituants de la cellule à son profit. Ils sont transmis par contact rapproché ou par des particules/produits biologiques : sang, sécrétions, tissus cellulaires...

• Les virus possèdent des mécanismes leur octroyant des capacités d'infections et leurs actions dans la cellule provoquent d'éventuelles maladies.

→ Les médicaments antiviraux permettent de freiner l'action du virus.

→ La vaccination permet de résister à l'infection.

→ Les antibiotiques sont sans effet sur les virus .

LE COVID-19

Il existe plusieurs types de coronavirus.

Nous sommes en ce moment concernées par le **Coronavirus COVID-19** [Covid-19] .

On estime la période d'incubation, qui est le temps entre l'infection et l'apparition des symptômes de la maladie de 1 à 14 jours.

Les conséquences de l'infection par ce virus semblent plus graves chez les sujets ayant un système immunitaire affaibli, les personnes âgées, les personnes ayant des maladies respiratoires et/ou cardiovasculaire, et celles ayant des maladies chroniques, comme le diabète, le cancer...

A ce jour [17/03/2020] **il n'existe pas de vaccin contre le Covid-19 !**

SYMPTOMES

Le cas typique présente de la **fièvre**, de la **toux** et/ou **un essoufflement**.

Il a aussi été relevé des symptômes gastro-intestinaux et des cas de pneumonie.

Dans les cas graves, on observe une **insuffisance respiratoire**.



Il existe des **cas asymptomatiques** : même si la personne ne présente pas de symptômes, elle est porteuse du virus et peut le transmettre.

La vigilance s'impose donc dans tous les cas !

TRANSMISSION

La transmission du COVID-19 se fait par :

→ **Contact interhumains directes** : particules biologiques éjectées (salives, gouttelettes respiratoires...) vers une autre personne à proximité.

→ **Contacts interhumains indirectes** : particules biologiques éjectées (salives, gouttelettes respiratoires...) sur des objets ou des surfaces. On pourra alors être contaminé par le COVID-19 après avoir touché ces surfaces et s'être touché les yeux, le nez, la bouche (protections moindres).

RESISTANCE DU CORONAVIRUS EN MILIEU EXTERIEUR

Si vous pensez qu'une surface est infectée, nettoyez-la avec un désinfectant pour tuer le virus.

Lavez-vous les mains avec une **solution hydroalcoolique** ou à **l'eau et au savon**.

SUBSTANCES DESINFECTANTES EFFICACES CONTRE LE COVID-19

Aldéhydes [Alcool 90°]

Hypochlorite de Sodium [Eau de Javel]

Peroxydes [eau oxygénée]



FICHE PRATIQUE N°1 CORONAVIRUS – COVID-19

Somarandy Louis René

LES BONS COMPORTEMENTS

- **Se laver les mains fréquemment**, avec **du savon** ou un **gel hydroalcoolique** afin de détruire les virus pouvant se trouver sur les mains. Préférez le savon, un usage trop fréquent du gel hydroalcoolique pourrait fragiliser la barrière cutanée des mains.
- **Éviter de se toucher le visage, les yeux, le nez et la bouche**, car une fois contaminées, les mains peuvent transmettre le virus aux yeux, au nez ou à la bouche ; de là, le virus peut pénétrer dans le corps et déclencher la maladie.
- **Maintenir ses distances, au moins 1 mètre de toute personne** en particulier si elles toussent ou éternuent ou sont fiévreuses.
- Adopter une bonne hygiène respiratoire, pour **éviter d'émettre des particules contaminées**. Lorsqu'on **éternue ou que l'on tousse il faut se couvrir la bouche et le nez**. On se couvrira avec un mouchoir jetable, où à défaut avec son coude. Se laver les mains fréquemment.
- **Ne pas entrer en contact** avec des animaux malades, ne pas consommer de viandes provenant d'animaux malades.
- Lavez vos fruits et légumes à **l'eau vinaigrée** et rincez-les avec une eau non contaminée. Evitez de manger des aliments non cuits, **cuisez-les**.
- **Évitez de sortir, évitez les regroupements**. Restez chez vous dans la mesure du possible. Ne sortez qu'en cas d'urgence.
- Dans les conditions normales, si vous n'êtes pas porteur du coronavirus, **il ne sert à rien d'utiliser un masque**.



Vous devez porter un masque : [si vous toussiez et/ou éternuez.
si vous vous occupez d'une personne infectée par Covid-19 ou que vous pensez qu'elle est infectée.

Lorsque vous utilisez un masque il faut se laver les mains fréquemment avec de l'eau savonneuse ou du gel hydroalcoolique. Lorsqu'il **commence à devenir humide**, l'enlever et **le jeter en prenant soin de ne le toucher que par ces fixations**. Se laver les mains avec les produits appropriés.

- **Saluer sans contact** : ne pas se serrer les mains, éviter les embrassades et les accolades et tout autres contacts physiques.
- Utiliser des **mouchoirs à usage unique et les jeter**.
- **Ne pas cracher ou se moucher par terre**.

LES BONS COMPORTEMENTS AU TRAVAIL

- **Limitez la réception du public** et disposez d'un **affichage** [précisant le non-accueil, le n° de téléphone et l'adresse mél du service] **pour prévenir les usagers**.
- **Mettre à vu les affiches du gouvernement** concernant le Covid-19 (gestes barrières / ce qu'il faut savoir / ...)
- **Restez à votre poste de travail** et **évitez les regroupements** entre collègues.
- A chaque installation à votre poste de travail **nettoyez votre bureau, votre clavier, votre téléphone...** avec une substance appropriée.
- Si vous pensez être infecté (cf. symptômes) par le Covid-19 **prévenez votre employeur** et **les urgences médicales** et **rester chez vous**.

INFORMATIONS



Luttez contre la désinformation.

En période de crise les réseaux sociaux et certains sites internet propagent de fausses informations (vidéos amateurs, sites à sensations...) ignorez les et ne les partagez pas. **Consultez régulièrement des sites officiels** comme ceux-ci :

- Site internet de l'OMS : <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Site internet du Gouvernement : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>
- Les Grandes Chaines d'Informations Nationales.



Un numéro vert est mis à disposition pour toutes vos questions : **0 800 130 000**



FICHE PRATIQUE N°1 CORONAVIRUS – COVID-19

Somarandy Louis René

PRECAUTIONS

1. Surveillez votre **température** 2 fois par jour.
2. Surveillez l'apparition de **symptômes** correspondants aux infections respiratoires.
3. En cas de doute **évit**ez tout contact avec des personnes fragiles (femmes enceintes, malades chroniques, personnes âgées...).
4. En cas de doute **évit**ez de fréquenter des lieux où se trouvent des personnes fragiles (hôpitaux, maternités, structures d'hébergement pour personnes âgées...).
5. **Contactez immédiatement les urgences médicales si vous pensez être infecté** par le Covid-19.



NUMEROS D'URGENCES MEDICALES

En cas de fièvre ou sensation de fièvre, toux, difficultés à respirer faites-le :



15 [SAMU]

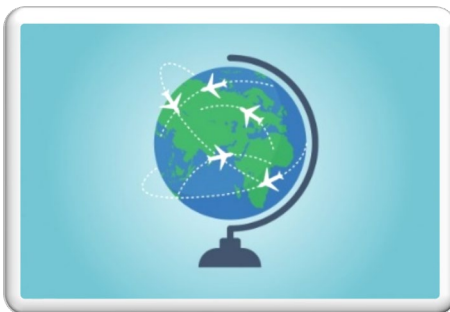


114 [SOURDS ET MALENTENDANTS]

Ne pas se rendre directement chez le médecin ou à l'hôpital.



VOYAGES & RESTRICTIONS DE DEPLACEMENTS



→ **Évit**ez tout les déplacements, sauf en cas d'extrême nécessité, en effet suite à une décision gouvernementale ils sont restreints.

Si vous devez vous déplacer, munissez vous d'une **attestation de déplacement dérogatoire** ou d'un **justificatif de déplacement professionnel**.

→ **Évit**ez les voyages à l'étranger, surtout dans les zones à risques.

→ De retour de voyage, appliquer les **précautions de rigueurs**.

MERCI D'AVOIR PRIS LE TEMPS DE CONSULTER CE DOCUMENT
NE CEDEZ PAS A LA PANIQUE
ADOPTÉZ LES BONS COMPORTEMENTS FACE AU Covid-19
RESPECTÉZ LES CONSIGNES ET DIRECTIVES DU GOUVERNEMENT
ADOPTÉZ LES BONS COMPORTEMENTS CITOYENS EN LUTTANT CONTRE LA DESINFORMATION