Les gestes «barrière» pour éviter la contamination

Faut-il utiliser un masque ?

Il est surtout **utile pour éviter que des personnes déjà infectées n'en contaminent d'autres**, et non pour éviter d'être soi-même contaminé.

Pour être efficace, **il doit être changé toutes les 3 à 4 heures.**

✓ Se laver très régulièrement les mains avec du **savon** ou du **gel hydroalcoolique.**

Désinfecter les surfaces

Les produits de nettoyage et désinfectants courants, sont très efficaces contre le Covid-19. Nettoyer fréquemment les poignées de portes, boutons d'ascenceur, interrupteurs, ecrans tactiles, claviers.

Les gants sont inutiles

Hormis pour les personnels de santé, le port de gants est inutile. Il peuvent servir de support au virus, une fois souillés par les sécrétions respiratoires.

✓ Éternuer ou tousser dans son coude. Protéger son nez et sa bouche avec un mouchoir à usage unique qui sera jeté aussitôt à la poubelle.

✓ Conserver au moins 1 mètre de distance lors des échanges avec les personnes.

✓ Saluer de loin et proscrire les poignées de main.

Comment réagir si vous pensez présenter les symptômes du coronavirus ?

Je reste à domicile, j'évite les contacts, j'appelle un médecin avant de me rendre à son cabinet ou j'appelle le numéro de permanence de soins de ma région. Je peux également bénéficier d'une téléconsultation.

Si les symptômes s'aggravent avec des difficultés respiratoires et signes d'étouffement, j'appelle le **SAMU- Centre 15.**

0 800 130 000

Gratuit 24h/24, c'est le numéro réservé à toutes les questions non médicales, pour soulager les équipes qui gèrent les appels au 15.

Qu'est-ce que le coronavirus Covid-19 ?

Covid-19 fait partie de la grande famille des coronavirus responsables de simples rhumes aux pathologies plus sévères comme le Sras en 2003.

Les symptômes

Fièvre supérieure ou égale à 38°

Maux de tête

Toux

Difficultés respiratoires

Courbatures

Essoufflement

Dans les cas les plus graves, le patient peut être victime d'un syndrome de détresse respiratoire aigu, d'une insuffisance rénale aiguë, voire d'une défaillance multi-viscérale pouvant entrainer le décès.

Les modes de transmission

Par inhalation de gouttelettes infectieuses émises lors d'éternuements ou de toux par une personne infectée.

En se touchant les yeux, le nez ou la bouche avec les mains après avoir été en contact avec une surface contaminée.

Le temps d'incubation

14 jours selon les connaissances scientifiques à ce jour.

Infographie : Pascal Leseure - Photo : Thomas Brégardis /Ouest-France.

Sources : gouvernement.fr/info-coronavirus, OMS, Harvard University.