

## TRANSMISSION

## CONTAGION

## INCUBATION

## DE QUOI S'AGIT-IL ?

- Le Covid-19 est un virus appartenant à la famille des coronavirus qui attaque surtout les cellules des voies respiratoires provoquant ainsi des maladies respiratoires, même graves, y compris la pneumonie.
- Les personnes âgées, les personnes vulnérables et ceux qui souffrent de maladies chroniques risquent davantage de développer une forme grave de cette maladie.
- Le Covid-19 est une nouvelle maladie et les connaissances scientifiques y relatives sont en constante évolution, d'où l'importance de puiser les informations à partir de sources fiables [www.salute.gov.it/nuovocoronavirus](http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus)

## COMMENT SE TRANSMET-IL ?

Le Covid-19 se transmet d'individu à individu par le biais de gouttelettes infectées provenant des voies respiratoires.

- Ces gouttelettes infectées peuvent être diffusées par :

TOUX

ÉTERNUEMENTS

PALER À DISTANCE RAPPROCHÉE

- Les gouttelettes peuvent entrer dans le corps humain par :

BOUCHE

NEZ

YEUX

- La contagion se fait par :

- La respiration des gouttes infectées

- Le contact des mains sur une surface où sont tombées des gouttelettes infectées suivi du contact des yeux, de la bouche et du nez.



## QUI EST INFECTIEUX

Potentiellement, nous sommes tous contagieux puisque **même les personnes qui ne présentent pas de symptômes** peuvent transmettre le virus.

- Les asymptomatiques qui n'ont aucun symptôme peuvent être contagieux surtout dans les 24-48 heures avant le début de la maladie
- Les symptomatiques : ils sont très contagieux indépendamment de la gravité des symptômes
- Les convalescents, en voie de guérison, peuvent encore transmettre le virus d'où l'importance de se protéger et d'adopter des mesures de prévention afin d'éviter le risque de contagion, même en absence de symptômes.

## COMBIEN DE TEMPS DURE L'INCUBATION APRÈS AVOIR ÉTÉ MIS EN CONTACT AVEC LE VIRUS ?

- En moyenne entre 2 et 12 jours
- Dans 95% des cas il faut compter 12 jours après le contact
- Par conséquent 14 jours est la durée indiquée par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) comme période raisonnable pour une quarantaine à observer par une personne mise en contact avec le virus

## UNE FOIS GUÉRI, SERAI-JE PROTÉGÉ DU RISQUE DE TOMBER À NOUVEAU MALADE ?

Tu auras certainement produit des anticorps qui te protègent de la réinfection, mais à l'heure actuelle, on ne sait pas combien de temps peut durer cette « protection », probablement quelques mois.



## QUELS SONT LES SYMPTÔMES LES PLUS COMMUNS ?

- FIÈVRE
- TOUX
- PROBLÈMES RESPIRATOIRES
- MAL DE GORGE
- DOULEURS MUSCULAIRES
- FATIGUE GÉNÉRALISÉE

Chez beaucoup de patients on a noté une perte du goût et de l'odorat comme premier symptôme..

## COMMENT PROCÈDE-T-ON AU DIAGNOSTIC ?

- ➔ On ne peut pas faire un auto-diagnostic
- ➔ La confirmation de la maladie dérive d'un examen spécifique : le tampon nasal pharyngé
- ➔ Le tampon ne peut être analysé que par les laboratoires validés par l'institut supérieur de la santé
- ➔ Seul un médecin, une fois évalués les symptômes cliniques et les antécédents médicaux, peut prescrire l'exécution d'un tampon.



## EXISTE-T-IL UNE THÉRAPIE ?

- Pour l'heure il n'existe aucun médicament reconnu pour soigner ou prévenir cette maladie
- Il est important de ne pas recourir à des remèdes faits maison ou encore de prendre des médicaments sans ordonnance.
- Pour ceux dont les symptômes sont légers, le médecin pourrait prescrire des médicaments anti-grippe.

## QUELLES SONT LES PERSONNES LE PLUS À RISQUE ?

### LES PERSONNES ÂGÉES

### LES PERSONNES AYANT DES MALADIES DÉJÀ EXISTANTES

Il est donc fondamental de protéger les personnes âgées ou celles souffrant de pathologies chroniques du risque de contagion en leur évitant d'entrer en contact avec des personnes infectées.

## QUI EST POTENTIELLEMENT INFECTÉ ?

- Qui présente des symptômes caractéristiques de l'infection
- Qui a été en contact rapproché avec une personne malade et donc peut être contaminé, susceptible ainsi de transmettre le virus même sans symptômes

## QUE VEUT DIRE « CONTACT RAPPROCHÉ » ?

- Si on habite dans le même domicile qu'une personne positive
- Si l'on a eu un contact physique direct avec une personne positive (embrassade, poignée de main)
- Si l'on a eu des contacts avec des objets potentiellement infectés (mouchoirs usagers, vêtements... etc.)
- Si l'on s'est trouvé dans un espace avec la personne infectée pendant au moins 15 minutes et à une distance inférieure à 2 mètres.

Si je pense avoir des symptômes ou encore si je me suis trouvé en contact rapproché avec une personne malade, je **dois avertir immédiatement le médecin traitant**, ou encore appeler les numéros verts régionaux pour le coronavirus.



**UNE PROTECTION EFFICACE REPOSE SUR UNE CONFIANCE RÉCIPROQUE ET SUR UNE VIGILANCE QUANT À NOTRE SANTÉ ET À CELLE DES PERSONNES AVEC QUI NOUS ENTRONS EN CONTACT.**

**EN TE PROTÉGÉANT ET EN PROTÉGÉANT LES PERSONNES AUTOUR DE TOI TU PROTÈGES TOUTE LA COMMUNAUTÉ.**

### QUE PEUX- TU FAIRE POUR TOI-MÊME ?

- ➔ Suis un style de vie sain et régulier
- ➔ Sois informé par des sources fiables sans crouler sous les informations : [www.salute.gov.it/nuovocoronavirus](http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus)
- ➔ Ne t'expose pas aux risques de contagion en limitant tes contacts et sorties
- ➔ Contrôle quotidiennement ton état de santé en surveillant l' éventuelle apparition de symptômes
- ➔ Si tu es malade reste chez toi, appelle ton médecin et ne vas pas travailler
- ➔ Si tu appartiens à une catégorie vulnérable (maladie chronique, grossesse) avertis ton employeur et protège-toi surtout



### QUE PEUX-TU FAIRE POUR LES PERSONNES QUE TU ASSISTES ?

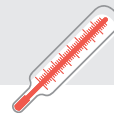
- ➔ Aide-les à comprendre que les mesures restrictives sont importantes et essentielles pour la prévention.
- ➔ Aide-les à maintenir des contacts sociaux par les réseaux sociaux et le téléphone.
- ➔ Crée des occasions de loisirs, en utilisant jardins ou terrasses.
- ➔ Préserve leur routine, aide-les à avoir un style de vie sain et régulier.
- ➔ Contrôle régulièrement l'état de santé de la personne que tu assistes. Si des symptômes surviennent, appelle le médecin ou les numéros régionaux.

### SI TU T' OCCUPES D' UNE PERSONNE POSITIVE AU COVID-19

- Protège-toi comme il se doit avec le matériel adéquat



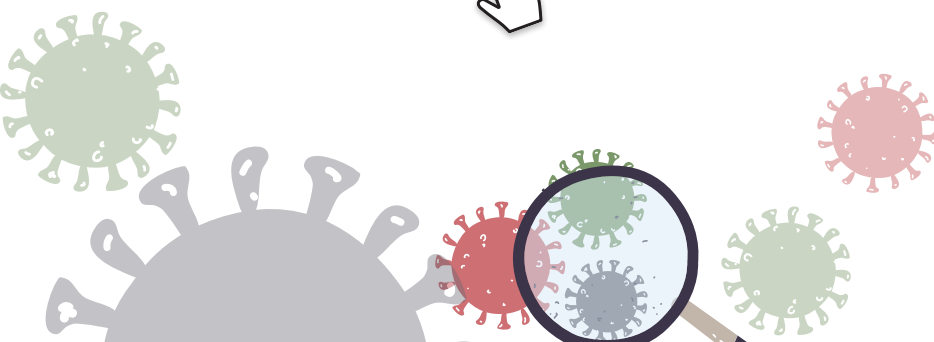
- Contrôle fréquemment son état de santé



- Si les symptômes empirent, préviens le médecin ou appelle le 112



Pour en savoir plus sur les activités de MSF dans sa lutte pour arrêter l'épidémie du Covid-19 : [www.msf.it/covid19](http://www.msf.it/covid19)



MESURES DE PRÉVENTION ET DE CONTRÔLE DES INFECTIONS  
À ADOPTER DANS LE CADRE DE L'ASSISTANCE À DOMICILELA PRÉVENTION ET LE CONTRÔLE DE LA CONTAGION SONT FONDAMENTAUX  
ET PROTÈGENT TANT LES OPÉRATEURS QUE LES PERSONNES ASSISTÉES

## PRÉVENTION À LA MAISON ET AU TRAVAIL

- ➔ Se laver les mains constitue la mesure de prévention la plus efficace
- ➔ Ne pas avoir de contacts sociaux si pas nécessaires
- ➔ Maintenir une distance d' au moins 1 mètre de quiconque qui ne soit un membre de ta famille
- ➔ Si pour le travail tu dois être en contact avec autrui, utilise les protections adéquates (masques et gants)
- ➔ Hygiénise régulièrement ton domicile
- ➔ Si tu es malade préviens tout de suite ton médecin et évite tout contact avec autrui.

COMMENT ME PROTÉGER LORS DE MES TRAVAUX DOMESTIQUES ET DANS LE  
CADRE DE L' ASSISTANCE AUX PERSONNES VULNÉRABLES ?

Informe- toi au préalable sur l' état de santé des personnes que tu assistes : si elles **présentent des symptômes caractéristiques du covid-19** ou si elles **ont eu des contacts avec des personnes positives** invite les à appeler un médecin et évite tout contact

## QUAND TU ARRIVES AU DOMICILE

- Assure-toi que les personnes que tu assistes n' aient pas de symptômes
- Change de vêtements et de chaussures et laissent ceux de « l'extérieur » à l'entrée
- Lave-toi les mains avant et après toute activité
- Utilise des serviettes et de la vaisselle qui te soient propres
- Si tu utilises la salle de bain désinfecte avant et après l'utilisation

## PENDANT LE TRAVAIL

- Le domicile devrait être désinfecté chaque jour avec des produits dilués à base d'eau de javel et alcool éthylique
- Change l' air en ouvrant les fenêtres
- Utilise le matériel de protection selon ce que tu dois faire

## APRÈS LE TRAVAIL

- Jette le matériel de protection dans un sac poubelle bien fermé dans les déchets indifférenciés
- Lave-toi les mains avec soin
- Lave tes vêtements de travail à part à au moins 60 degrés
- N utilise pas les mêmes vêtements sur un autre lieu de travail



## MATÉRIEL DE PROTECTION INDIVIDUELLE

## MATÉRIEL DE PROTECTION À USAGE QUOTIDIEN



• MASQUES CHIRURGICAUX



• GANTS JETABLES

## MATÉRIEL À UTILISER EN CAS DE CONTACTS À RISQUE



• MASQUES AVEC FILTRE RESPIRATOIRE

• LUNETTES PROTECTRICES  
OU VISIÈRE

• CHEMISE JETABLE

## PRÉVENTION À DOMICILE ET AU TRAVAIL

- Informe- toi régulièrement sur les dispositions en vigueur dans ta région
- Souviens-toi que le matériel de protection n'est efficace que si utilisé correctement
- L'utilisation du matériel de protection **n'exclut pas** le lavage des mains
- Utilise du matériel qui corresponde au type d'activités que tu exerces
- Porte ce matériel correctement et avec soin
- Veille à ne pas te toucher les yeux, le nez et la bouche lorsque tu endosses ton matériel de protection
- La majorité du matériel de protection est jetable ne les réutilise pas!
- Retire-les en faisant attention à ne pas toucher la partie externe et jette-les dans un sac spécial bien fermé à déposer dans les déchets non différenciés
- Hygiénise bien les surfaces de travail



**CE MATÉRIEL EST IMPORTANT POUR TA PROTECTION, MAIS INSUFFISANT  
SI TU NE RESPECTES PAS LES MESURES D'HYGIÈNE**





## Que faire si on croit avoir été infecté par le COVID-19 ?

### DANS LE CAS OÙ :

- Toi ou la personne que tu assistes manifestez des symptômes s'apparentant à une infection du covid-19
- Toi ou la personne que tu assistes soyez entrés en contact rapproché avec une personne malade de covid-19 :
  - contacte le médecin traitant pour demander ses instructions
  - en cas de non réponse, appelle les numéros verts nationaux ou le 112
  - autoisole-toi et évite les contacts sociaux ainsi que ceux avec qui tu vis en attendant de recevoir les instructions du médecin
  - Ne te rends pas à l'hôpital ou au dispensaire, à moins que le médecin ne te le dise
  - Ne prends pas de médicaments sans ordonnance
  - Si le médecin te prescrit un tampon, suis les instructions données et en attendant le résultat, ne sors pas et n'entre en contact avec quiconque.

**IL EST IMPORTANT DE SE SOUVENIR QUE LES SYMPTÔMES DU COVID-19 RESSEMBLENT À CEUX DE BEAUCOUP D'AUTRES MALADIES COURANTES ET QUE MÊME UN ASYMPTOMATIQUE PEUT TRANSMETTRE L'INFECTION, DONC SOIS TOUJOURS VIGILANT POUR TE PROTÉGER AINSI QUE CEUX QUE TU ASSISTES.**

### SI LE MEDECIN OU L'AUTORITE SANITAIRE ORDONNE L'ISOLEMENT DOMICILIAIRE POUR VOUS OU LES PERSONNES QUI ASSISTENT :

- Ne sors pas et évite tout contact avec quiconque
- Vis dans une pièce séparée de celle qu'occupent les personnes avec qui tu habites
- Si possible, utilise une salle de bain à ton usage personnel exclusivement
- Maintiens tes relations sociales par téléphone ou par internet
- Demande de l'aide et/ou offre tes services pour faire des achats de première nécessité
- Prends ta température matin et soir
- Si des symptômes surviennent ou empirent, avertis immédiatement ton médecin
- Porte un masque si tu dois rencontrer d'autres personnes
- Lave-toi souvent les mains
- Aère fréquemment les pièces
- Observe scrupuleusement ton hygiène respiratoire
- Utilise des couverts, serviettes, draps et essuie-mains personnels
- Jette les ordures pouvant être contaminées séparément
- Hygiénise les surfaces des pièces que tu occupes
- N'interromps jamais la quarantaine sans l'avis de ton médecin



**SI TU ASSISTES UNE PERSONNE MALADE OU QUI POURRAIT L'ÊTRE, UTILISE TOUJOURS LE MATÉRIEL DE PROTECTION INDIVIDUEL ET APPROPRIÉ À LA SITUATION ET RESPECTE SCRUPULEUSEMENT LES RÈGLES D'HYGIÈNE**

Pour en savoir plus sur les activités de MSF dans sa lutte pour arrêter l'épidémie du Covid-19 : [www.msf.it/covid19](http://www.msf.it/covid19)



## QUELLES SONT-ELLES ET COMMENT RÉDUIRE LE RISQUE DE CONTAGION

- Qui a plus de 60 ans, qui souffre de maladies chroniques ou qui se trouve dans des conditions d'immunosuppression, est davantage susceptibles de développer des formes graves de cette maladie.
- Les personnes souffrant de pathologies neurologiques ou d'invalidités éprouvent des difficultés à suivre les précautions nécessaires pour se protéger de la contagion et ont donc un risque majeur de tomber malade.

### IL FAUT PAR CONSÉQUENT FAIRE PREUVE D'UNE GRANDE ATTENTION LORS DE LA PRESTATION D'ASSISTANCE

#### SI TU T'OCCUPES D'UNE PERSONNE ÂGÉE :

- Rassure-la et explique-lui avec calme et simplicité le pourquoi des mesures restrictives
- Fais en sorte qu'elle ne sorte ou fréquente des endroits fermés ou remplis de monde
- Aide-la à l'accès aux biens de première nécessité par les livraisons à domicile (nourriture et médicaments)
- Elle ne doit pas se rendre chez le médecin pour obtenir des ordonnances ou pour effectuer des contrôles de routine, elle peut appeler le médecin par téléphone et utiliser les prescriptions numériques
- Il est recommandé de garder chez soi une réserve des médicaments dont on fait usage habituellement pour une durée de deux semaines
- Aide-la à garder ses contacts avec famille et amis par téléphone et internet
- Si la personne n'est pas autonome, respecte les mesures d'hygiène et porte le matériel de protection pour te prémunir mais surtout pour la protéger elle
- Sois vigilant quant à ses conditions de santé : en cas de changement, avertis le médecin

#### SI TU T'OCCUPES D'UNE PERSONNE ÂGÉE :

- Limite sorties et visites
- Observe scrupuleusement les règles de prévention et d'hygiène
- Programme visites et contrôles de manière à éviter les visites en hôpitaux



#### SI TU T'OCCUPES D'UNE PERSONNE IMMUNODÉPRIMÉE

- Le changement imposé par les nouvelles règles pourrait la déstabiliser : explique-lui calmement et souvent le pourquoi de ces changements en la tranquillisant
- Maintiens le plus possible ses habitudes et instaure une routine
- Utilise des rappels, des dessins ou des vidéos pour lui faire comprendre les nouvelles règles et les mesures de prévention
- Surveille constamment son état de santé, prêtant attention à tout changement, la désorientation pourrait être un premier symptôme de mal être ou de maladie





## RÉACTIONS PSYCHO-SOCIALES FACE À L'ÉPIDÉMIE ET COMMENT SE PROTÉGER

### QUI EST LE PLUS À RISQUE ?

Une épidémie représente un risque sérieux tant pour notre bien-être personnel que pour celui de nos assistés. On peut vérifier à l'heure actuelle les manifestations suivantes :

Réactions somatiques, avec manifestations pouvant s'apparenter à celles propres à l'infection.

Anxiété pouvant conduire à des crises de panique, troubles du sommeil, difficultés à se concentrer et autres troubles affectant la sphère psycho-sociale.

### COMMENT PRENDRE SOIN DE SOI-MÊME ET DES AUTRES ET COMMENT LIMITER LES EFFETS NÉGATIFS DE L'ÉPIDÉMIE SUR NOTRE BIEN-ÊTRE PSYCHO-SOCIAL.

- MAINTIENS LES CONTACTS SOCIAUX

- PRENDS TES INFORMATIONS À PARTIR DE SOURCES FIABLES

- MAINTIENS OU CRÉE UNE ROUTINE QUOTIDIENNE

- PRENDS SOIN DE TA PERSONNE

- ESSAIE DE BIEN DORMIR, LE SOMMEIL EST IMPORTANT

### LE COVID-19 ET LA SENSATION DE PEUR

L'épidémie suscite pour beaucoup une sensation permanente de peur. La peur est une sensation fondamentale qui sert à nous protéger. La peur n'est pas une ennemie. Ne nous laissons pas submerger par la peur pour ne pas paralyser toutes nos activités.

### QUE FAIRE POUR GÉRER LA PEUR ?

Affronte les situations qui la provoquent au lieu de les éviter et te refermer sur toi-même. Opère des changements afin d'avoir le contrôle sur les situations qui t'effraient.

Reconnais être nerveux, rien de grave, c'est normal. On peut avoir peur sans perdre le contrôle

### ON PEUT GÉRER SA PEUR EN GARDANT EN TÊTE 4 STRATÉGIES SIMPLES

#### 1 La reconnaître :

Reconnais ce qui t'effraie. Demande-toi « qu'est-ce que je ressens? Qu'est-ce que je pense ?

#### 2 L'analyser :

Examine les risques réels et sépare-les de ceux imaginaires.

#### 3 Socialise-la :

tu n'es pas le seul à avoir peur, tu peux te soulager en la partageant avec les gens en qui tu as confiance.

#### 4 Décompose-la :

Essaie de voir les différentes parties qui la composent : ne pas savoir que faire en cas de contagion/ne pas se sentir en sécurité quand on est en groupe/...Ceci t'aidera à adopter des comportements utiles.

Tu peux trouver des conseils utiles sur ce lien <https://www.medicisenzafrofrontiere.it/covid19-salute-psicosociale/> ...et si tu avais besoin d'une aide extérieure

<https://www.psy.it/materiali-prodotti-dalle-associazioni-societa-scientifiche>

<https://d66rpgrxjwtyw.cloudfront.net/wp-content/uploads/2020/04/Guida-anti-stress-per-i-cittadini2.pdf>

Pour en savoir plus sur les activités de MSF dans sa lutte pour arrêter l'épidémie du Covid-19 : [www.msf.it/covid19](http://www.msf.it/covid19)

