



# LE CORONAVIRUS UN ENNEMI PRÉSENT, INVISIBLE ET TOUJOURS D'ACTUALITÉ

Pas d'imprudence, ni de négligence...

Au contraire, vigilance et action sont nécessaires.

Le maintien et la compréhension des mesures sanitaires restent un bouclier efficace face à ce micro-organisme responsable de cette pandémie inédite.

# MAINTENIR ET COMPRENDRE LES MESURES SANITAIRES "COVID-19"

## MIEUX COMPRENDRE LA COVID-19

### « Coronavirus »...

Les Coronavirus sont une grande famille de virus, organismes microscopiques, pouvant être pathogènes (causer des maladies).

Certains Coronavirus peuvent entraîner des troubles respiratoires dont les manifestations vont du simple rhume aux maladies plus graves comme le MERS (syndrome respiratoire du Moyen-Orient) ou le SRAS (Syndrome Respiratoire Aigu Sévère).

Le dernier Coronavirus découvert en décembre 2019 à Wuhan (Chine) est responsable de la COVID-19 (Corona Virus Disease - Maladie due au virus Corona) désormais pandémie.

**Les symptômes** les plus fréquents, associés ou non, peuvent être la fièvre, la toux sèche, la fatigue intense, les maux de tête, les courbatures, la perte du goût et de l'odorat...

**Le délai d'incubation** (période entre la contamination et l'apparition des 1<sup>ers</sup> symptômes) est de 3 à 5 jours en général. Il peut toutefois s'étendre jusqu'à 14 jours. Pendant cette période, le risque de contagion existe puisque l'individu peut être porteur du virus avant l'apparition de symptômes ou de signes mineurs.

**La transmission** se fait principalement d'une personne à une autre par le biais de gouttelettes respiratoires expulsées par le nez ou la bouche lors de toux, éternuements ou paroles.

... N'importe qui et à tout âge peut être touché !



contamine

x3



contaminent

x9



contaminent

x27



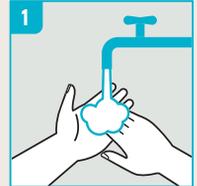
...

## MIEUX COMPRENDRE LES RÈGLES DE BONNE CONDUITE CONTRE LE CORONAVIRUS : GESTES ET COMPORTEMENTS SIMPLES

### SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES SIENS

#### Se laver les mains

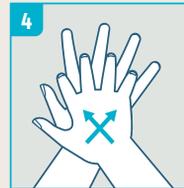
Les mains non lavées souillées par des gouttelettes sont un vecteur important de transmission. Eau claire et savon, eau chaude ou froide. Le lavage s'effectue autant de fois que nécessaire tout au long de la journée et doit durer 30 secondes.



Paume contre paume par mouvement de rotation.



Le dos de la main gauche avec un mouvement d'avant en arrière exercé par la paume droite, et *vice versa*.



Les espaces interdigitaux paume contre paume, doigts entrelacés, en exerçant un mouvement d'avant en arrière.



Les dos des doigts en les tenant dans la paume des mains, opposées avec un mouvement d'aller-retour latéral.



Le pouce de la main gauche par rotation dans la paume refermée de la main droite, et *vice versa*.



Les ongles de la main droite par rotation contre la paume en creusé de la main gauche, et *vice versa*.



## Port du masque

### Frictionner les mains au gel hydroalcoolique



Faute de point d'eau et de savon, utiliser un gel hydroalcoolique, possédant au moins 60% d'alcool, sur des mains propres, non souillées et sèches. La friction des mains suit le protocole du lavage des mains (ci-contre). Après plusieurs applications de gel, il est préférable de se laver de nouveau les mains. Après ouverture, le gel doit être consommé dans le mois suivant. Préférer un flacon de petit volume.



### Porter un masque : véritable barrière physique.

À chaque masque sa protection... Mais aucun ne doit être altéré : ni déchiré, ni percé.

### Les différents types de masques



#### Le masque dit "chirurgical" :

à usage unique, le plus souvent bicolore et à 3 plis, face blanche contre le visage.



#### Le masque en tissu dit "masque barrière" :

alternatif et réutilisable. Respectant la norme AFNOR pour sa fabrication avec 3 couches de tissu distinctes. Lavable impérativement après 4 heures de port, 30 minutes à haute température (60° et +), il doit sécher à l'air libre sur une surface désinfectée (nombre de lavages : suivre les indications du fabricant).

### ... mais encore...

Il existe aussi 3 types de masques FFP (Pièce Faciale Filtrante) selon la norme européenne EN 149-2001 à capacité filtrante différente.

#### Masque FFP1

filtration limitée (88%)



#### Masque FFP2

filtration de microparticules (95%)



#### Masque FFP3

filtration de microparticules (98%)



#### Le masque transparent dit "masque à fenêtre" :

il permet une communication avec les sourds et malentendants par l'accès à la lecture labiale et favorise le partage des émotions.



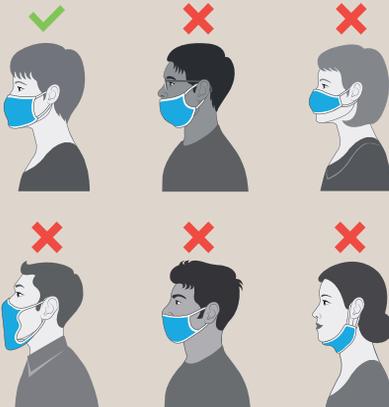
#### La visière anti-projection :

portée en complément d'un masque chirurgical. Elle couvre la totalité du visage, minimisant le risque de projections "yeux-nez-bouche". Avantage, elle permet d'éviter de porter les mains au visage.



## Manipulation du masque

- Pour une véritable efficacité, la pose et le retrait du masque s'effectuent par la prise des élastiques latéraux placés derrière les oreilles et/ou la tête.
- Une fois mis en place, la barrette nasale éventuellement ajustée, ne plus toucher le masque.
- Aucun masque ne se porte en position "d'attente" sur le front ou le menton.
- Tous les masques dépliés doivent recouvrir le nez, la bouche et le menton.
- Une fois utilisé, aucun masque ne se range dans un sac à mains ou dans une poche, mais doit se jeter.



Le port du masque, quelle que soit sa forme et son type, reste un élément incontournable et évident de protection individuelle et collective dans un lieu public clos et dans l'espace public.



## Attitude générale

- **Ne pas se frotter les yeux, le nez, la bouche.**  
**Ce sont des muqueuses :** membranes tapissant les cavités, très vascularisées qui favorisent l'entrée rapide du virus dans l'organisme et facilitent un développement de la maladie.
- **Porter des gants : à usage unique bien sûr.**  
Ni déchirés, ni troués. Mais se laver les mains reste une protection maximale et plus efficace que le port de gants.  
**C'est surtout lorsqu'on les enfle et qu'on les retire que le geste est important :** retourner l'ensemble formant un sac pour les 2 gants avant de les jeter.  
**Attention :** le virus peut se trouver sur les gants et se transmettre dès le toucher du visage par transfert des gouttelettes infectées.
- **Garder une distance d'1 mètre** entre chaque individu. La projection des gouttelettes reste moins dangereuse à cette distanciation physique. Cette distanciation est **physique**, et non sociale, puisqu'elle n'empêche pas le maintien des liens sociaux.
- **Tousser ou éternuer dans le pli du coude ou le haut du bras :** normalement, ces parties du corps ne viennent pas en contact avec les personnes ou les objets, limitant ainsi le risque de contamination par gouttelettes projetées.
- **Aérer les pièces :** chaque jour entre 5 et 15 minutes favorisant ainsi le renouvellement de l'air.  
L'hiver entre 8h et 11h ; l'été entre 21h et 10h.
- **Entretien des surfaces :** les produits ménagers à privilégier seront nettoyeurs ET désinfectants, ou détergents ET désinfectants (suivre les indications du fabricant).

# MAÎTRISER L'ÉVOLUTION DE L'ÉPIDÉMIE ET COMPRENDRE LES TESTS

## Pour rompre la chaîne de transmission du virus, 2 types de tests :

### • **Le test virologique :**

PCR (RT-PCR PCR = Reverse Transcriptase-Réaction en Chaîne par polymérase = un test de diagnostic moléculaire...) test de référence. Gratuit, sans prescription médicale, sans présentation de symptômes. En laboratoire, points tests, unités mobiles de dépistages, centres hospitaliers universitaires, Il est réalisé sur des prélèvements naso-pharyngés de préférence (prochainement peut-être salivaire) et permet de détecter la présence du virus SARS-CoV-19 dans l'organisme à l'instant T du prélèvement.

Le résultat est disponible dans les 24 heures suivantes.

Si le dépistage est positif, l'Assurance Maladie ou l'Agence Régionale de Santé contactent la personne pour retracer l'historique de ses déplacements et identifier les personnes ayant pu être contaminées. Des modalités d'isolement seront alors mises en place.

### • **Le test sérologique :**

une prise de sang permet d'identifier une réaction immunitaire après avoir été en contact avec le virus : présence alors d'anticorps. Remboursé par la Sécurité sociale sur prescription médicale.

• **Le TROD :** Test Rapide d'Orientation Diagnostique, réalisé en pharmacie par prélèvement d'une goutte de sang sur le bout du doigt. Recherche d'anticorps. En cas de positivité, nécessite une confirmation en laboratoire.

- **Laver** les serviettes et draps de bain, les torchons, le linge de lit voire les vêtements avec un produit détergent et à haute température (60° et + ). Effectuer un repassage et finir par un jet-vapeur. Désinfecter le panier à linge.
- **Stimuler le système immunitaire :** conserver une hygiène de vie avec une alimentation équilibrée, un repos réparateur et une activité physique. Ces habitudes réduiront également le stress responsable d'un affaiblissement de la fonction immunitaire.
- **Éviter le stress :** conserver le même rythme de vie, les habitudes, les horaires. Éviter de fumer, de boire plus que d'ordinaire. Maintenir les liens sociaux et familiaux. Mobiliser les compétences à faire face aux situations émotionnelles compliquées et soudaines de la vie. Ne pas hésiter à faire appel aux professionnels capables de soutien, de bienveillance et d'empathie.
- **Sortir ou se mettre à la fenêtre, ou au balcon,** pour engendrer une sensation de bien-être par l'apport du "bon air" et de la lumière du soleil favorisant la vitamine D.
- **Pratiquer une activité physique quotidienne :** sans masque pendant les exercices, car ils réduisent l'aisance respiratoire. La transpiration peut également entraîner l'humidification du masque favorisant le développement des micro-organismes et rendant la respiration plus difficile.
- **Contrôler la trousse à pharmacie :** avoir un thermomètre et en vérifier le fonctionnement, un flacon de gel hydroalcoolique, quelques lingettes désinfectantes biodégradables...



# ANTICIPER UN CONFINEMENT

## OPTIMISER LES RÉSERVES ALIMENTAIRES

- **Sélectionner les aliments :**  
choisir des aliments riches en apport calorique à date de péremption tardive (longue conservation). Préférer les fruits et légumes en boîtes de conserve (en bocaux de verre également).  
Choisir des légumes secs (haricots, fèves, lentilles...), des pâtes déshydratées, des jus de fruits et du lait pasteurisés...  
Une fois déshydratés ou lyophilisés, les aliments peuvent se conserver entre 15 et 25 ans !  
La réserve des aliments doit être fraîche, sèche et sombre. Inutile de "surstocker"...

- **Conserver** biscuits et biscottes dans une boîte hermétique ; transvaser sucre, farine et fruits secs dans des bocaux à l'abri de l'air et de l'humidité.

- **S'hydrater :**  
ne pas oublier de boire 1,5 l d'eau par jour : eau du robinet et/ou en bouteilles.

- **Faire les courses :**  
sortir de préférence SEUL(E). La distanciation physique sera plus facile et mieux respectée. Les parcours et files d'attente prévues dans les magasins seront plus fluides.  
**Au retour,** jeter tous les emballages inutiles en respectant le tri sélectif. Les bouteilles, canettes, boîtes, bocaux peuvent être nettoyés avec un désinfectant alimentaire avant d'être stockés et ouverts.  
Quitter les chaussures et isoler les vêtements portés : ils peuvent être propagateurs du virus. Se laver les mains.

- **Cuisiner :**  
rincer à plusieurs eaux claires tous les fruits et légumes.  
Cuire davantage toutes les viandes.  
Couvrir les casseroles permet une meilleure cuisson pour conserver le goût des aliments...  
tout en consommant moins d'électricité ou de gaz.



## PROTÉGER LES ANIMAUX DE COMPAGNIE

- **Prévoir** la quantité habituelle de nourriture et d'eau pour plusieurs jours.
- **Anticiper une "canisette"...**  
Si la sortie libre est impossible, prévoir des journaux pour que l'animal fasse ses besoins. Une fois utilisés, jeter les journaux dans une poubelle bien fermée.
- **Ne pas l'isoler !**  
Sa sécurité dépend de son environnement et sa sérénité est liée à la présence, l'attention et les caresses de son entourage.



## DYNAMISER LE QUOTIDIEN

- **Se divertir et partager les loisirs :**  
réinventer les tiroirs, placards et étagères : jeux de sociétés, livres, crayons, cahiers, feuilles à dessins, gommettes, peinture, papiers, stylos et feutres... sont bienvenus.  
Prévoir des activités ludiques et/ou créatives seules ou partagées.
- **Partager :**  
éviter les temps trop longs devant les écrans : TV, ordinateurs, tablettes, consoles.  
Privilégier le partage, l'échange, l'imagination...
- **Pratiquer des exercices physiques quotidiens :**  
seul ou en famille, entretenir son corps améliore la qualité de vie, évacue le stress et diminue les tensions.
- **Maintenir les liens sociaux et familiaux :**  
par souci d'échanges mais aussi de prises de nouvelles, il est indispensable de conserver tous contacts avec les proches... Découvrir les voisins, créer des liens, s'inquiéter, s'investir... retrouver le sens d'une vraie solidarité aux liens établis et/ou créés.



## MIEUX COMPRENDRE ET ACCOMPAGNER LES PERSONNES ÂGÉES

### PRENDRE SOIN DES AÎNÉS

- **Lutter contre l'isolement et l'oubli :** les visites limitées mais indispensables et assurées respecteront les règles de bonne conduite face au Coronavirus. Elles évitent stress, anxiété et dépression. L'évaluation d'une vulnérabilité psychosociale est alors possible.
- **Maintenir le lien familial et social, conserver les repères de vie :** en favorisant le maintien de l'autonomie, le respect des habitudes de vie et du bien-être.
- **Aérer le domicile visité par des professionnels de santé :** aérer 10 à 15 minutes avant et après la visite du professionnel, évitant le risque de propagation du virus.
- **Conserver une hygiène de vie :** une alimentation équilibrée, à un rythme et aux quantités habituelles ; un sommeil réparateur et des loisirs et/ou des activités physiques permettent de lutter contre le stress et favorisent le respect du rythme de vie.



### CONNAÎTRE ET SE CONNAÎTRE

- **Avoir conscience de son âge :** le vieillissement naturel entraîne une diminution des défenses immunitaires.
- **Connaître son état de santé :** certaines pathologies fragilisant la personne sont des facteurs de risque augmentant la probabilité de développement de la COVID-19 : diabète, insuffisance respiratoire et/ou cardiaque, obésité...
- **Pratiquer la consultation à distance, si possible.** Il est essentiel de ne pas interrompre le suivi médical habituel.

Éviter de prendre rendez-vous aux heures de pointe limitant ainsi les contacts.

- **Veiller à son suivi médical :** les examens biologiques, radiologiques ou tout autre examen de contrôle et de surveillance doivent être effectués permettant l'anticipation d'éventuelles complications. C'est l'identification et la réduction des risques.

## MIEUX COMPRENDRE ET ACCOMPAGNER LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

- **En situation de vulnérabilité :** minimiser les sorties ; respecter les mesures, gestes et postures sanitaires tant lors des sorties que lors des visites. Les soins sont maintenus continus et prioritaires afin de poursuivre une qualité d'aide, d'accompagnement et de soutien.
- **FALC : "Facile À Lire et à Comprendre" :** cette plateforme internet met à disposition conseils et ressources pour un accompagnement efficace. C'est la possibilité d'identifier tous les acteurs mobilisés **auprès de la personne handicapée et son entourage.** Une sensibilisation et une mobilisation particulières des Centres 15 est généralement engagée.



TOUTE L'ACTUALITÉ "COVID" MISE À JOUR SUR :  
[WWW.VILLE-BRON.FR](http://WWW.VILLE-BRON.FR)



## APPELS D'URGENCE

Numéro Vert informations sur le Coronavirus

0 800 130 000 (appel gratuit) ou [gouvernement.fr/info-coronavirus](http://gouvernement.fr/info-coronavirus)

Pompiers : 18

SAMU : 15 - 112

SAMU "sourds et/ou malentendants" : 114

[Solidaire-handicap.fr](http://Solidaire-handicap.fr)

Corona drive

83, rue Pierre-Brossolette à Bron

Dépistages organisés à Bron sous tente :

dates et lieux à suivre sur [www.ville-bron.fr](http://www.ville-bron.fr) et en mairie au 04 78 72 36 13 13



PRENDRE SOIN DE SOI,  
C'EST AUSSI  
PRENDRE SOIN DES AUTRES