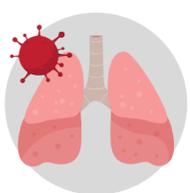


# Informations de base sur COVID-19



## Comment le virus se transmet-il d'une personne à une autre

Les gens contractent la maladie de COVID-19 auprès d'autres qui ont le virus. La maladie se propage par le biais de gouttelettes qui s'échappent lorsque les personnes infectées toussent, éternuent ou expirent. Ces gouttelettes peuvent être inhalées par les personnes qui se trouvent à côté ou se déposer sur les objets et les surfaces qui se trouvent à côté. Lorsque les gens inhalent les gouttelettes ou touchent des objets ou des surfaces contaminés, puis se touchent les yeux, le nez ou la bouche, elles peuvent être infectées. C'est pourquoi il est important de rester à plus d'un mètre d'une personne malade. La majorité des pays ont instauré des politiques de distanciation qui stipulent que, pour se protéger au maximum de la propagation du virus du COVID-19, les individus doivent garder au moins un mètre entre eux, sauf s'ils sont en famille.



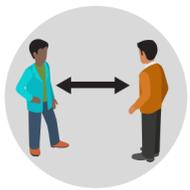
## Symptômes de l'infection

Les symptômes les plus courants du COVID-19 sont la fièvre, la fatigue et la toux sèche. Ils sont généralement bénins et apparaissent de manière progressive. Certaines personnes ne présentent aucun symptôme et ne se sentent pas malades. Beaucoup de gens (environ 80 %) guérissent sans avoir reçu des soins particuliers. Près d'une personne sur six tombe gravement malade. Les personnes âgées et les personnes ayant de problèmes de santé tels que les problèmes cardiaques, le diabète et l'hypertension artérielle sont plus susceptibles de tomber gravement malades. Les personnes qui ont de la fièvre, qui toussent et qui ont de la difficulté à respirer doivent demander une aide médicale.

## Mesures préventives



**Laver régulièrement les mains.** Lavez-vous les mains régulièrement et bien pendant au moins 20 secondes avec du savon et de l'eau ou un rince-main à base d'alcool. Pourquoi? Laver les mains avec du savon et de l'eau ou un rince-main à base d'alcool tue les virus présents sur vos mains.



**Maintenir une distanciation sociale / physique.** Gardez au moins une distance d'un mètre entre vous et toute personne qui tousse ou éternue. Pourquoi? Lorsque quelqu'un tousse ou éternue, de gouttelettes s'échappent de son nez ou sa bouche. Ces gouttelettes peuvent contenir le virus. Si vous êtes trop proche de la personne, vous pouvez respirer ces gouttelettes. La majeure partie des pays a instauré des politiques de distanciation qui stipulent que, pour se protéger au maximum de la propagation du virus du COVID-19, les individus doivent garder au moins un mètre entre eux, sauf s'ils sont en famille.



**Éviter de se toucher les yeux, le nez et la bouche.** Pourquoi? Les mains touchent plusieurs surfaces et peuvent ramasser des virus. Une fois contaminées, vos mains peuvent transférer le virus dans les yeux, le nez ou la bouche. De là, il peut pénétrer dans votre corps et vous rendre malade.



**Pratiquer une bonne hygiène respiratoire** Lorsque vous toussiez ou éternuez, couvrez-vous la bouche et le nez en pliant votre coude ou avec un tissu. Jetez immédiatement le tissu utilisé. Pourquoi? Les gouttelettes propagent le virus. En pratiquant une bonne hygiène respiratoire, vous pouvez protéger votre entourage du COVID-19 et d'autres virus comme ceux du rhume et de la grippe.



**Si vous êtes fiévreux, toussiez et respirez difficilement, demandez rapidement une aide médicale.** Restez à la maison si vous ne vous sentez pas bien. Demandez une aide médicale et appelez à l'avance. Suivez les directives de vos autorités sanitaires locales. Pourquoi? Les autorités nationales et locales ont les plus récentes informations sur la situation dans votre région. Appeler à l'avance permet à votre prestataire de soins de santé de vous orienter rapidement vers le bon centre de santé. Cela vous protégera et empêchera la propagation du COVID-19.



**Utiliser les moyens de salutation sécuritaires.** Pour éviter le COVID-19, il est plus prudent d'éviter le contact physique lors des salutations. Vous pouvez vous saluer de façon sécuritaire en vous faisant signe de la main, par un hochement de la tête ou en faisant la révérence.