



# CORONAVIRUS (COVID-19) QU'EST-CE QUE C'EST et COMMENT VOUS PROTÉGER

## CORONAVIRUS (COVID-19)

- COVID-19 est une maladie respiratoire très contagieuse
- Les personnes de tous âges peuvent tomber malades
- Les signes et symptômes incluent la toux, la fièvre et l'essoufflement
- Les personnes atteintes de maladies cardiovasculaires, de troubles respiratoires ou de diabète, ou celles qui sont âgées de 60 ans ou plus sont beaucoup plus à risque et doivent prendre des précautions particulières pour suivre les directives.
- Dans les cas plus graves, l'infection au COVID-19 peut provoquer une pneumonie, un syndrome respiratoire aigu sévère et parfois la mort.
- Il n'existe actuellement aucun remède ou vaccin contre le COVID-19.

www.medicinesforhumanity.org

## SYMPTÔMES



Fièvre



La toux



Essoufflement

## COMMENT COVID-19 EST PROPAGER

Il est transmis par des gouttelettes respiratoires qui se déplacent d'une personne malade aux autres par:

- Éternuements et la toux
- Toucher physique, comme se serrer la main
- Toucher des surfaces avec les germes et puis toucher vos yeux, votre nez ou votre bouche
- COVID-19 peut se propager dans n'importe quelle région, quelle que soit la météo.



## COMMENT ÉVITER DE TOMBER MALADE

- Lavez-vous les mains régulièrement avec du savon et de l'eau courante ou un désinfectant à base d'alcool pendant au moins 20 secondes:

- Après avoir toussé ou éternué
- Quand tu prends soin des malades
- Avant, pendant et après la préparation des aliments
- Avant de manger
- Avant et après l'allaitement
- Après avoir utilisé la toilette
- Quand les mains sont sales
- Après avoir manipulé des animaux ou des déchets animaux



- Évitez les salutations physiques et contact

- Lorsque vous toussiez ou éternuez, couvrez votre bouche et votre nez avec un coude plié ou un mouchoir.

- Éloignez-vous des autres de 2 mètres (6 pieds)

- Ne touchez pas vos yeux, votre nez ou votre bouche car cela propage des germes.

- Portez un chiffon, une écharpe, un bandana ou un masque sur votre nez et votre bouche si vous devez sortir en public ou si vous ou quelqu'un près de vous est malade

- N'assistez pas aux rassemblements ou événements publics

- Rester à la maison!



## QUE FAIRE EN CAS DE MALADIE

Une personne est contagieuse 2-3 jours après l'exposition, même si elle ne présente aucun symptôme. Les symptômes peuvent prendre jusqu'à 14 jours pour apparaître. Presque tout le monde avec COVID-19 a de la fièvre. Vérifiez souvent votre température.

Restez à la maison et éloignez-vous à 2 mètres (6 pieds) des autres. Couvrez vos toux et éternuements avec un coude plié ou un mouchoir. Lavez-vous souvent les mains. Portez un chiffon, une écharpe, un bandana ou un masque sur votre nez et votre bouche en tout temps. Traitez vos symptômes et surveillez votre santé.

Il n'y a pas de médicament spécifique pour traiter COVID-19. Les antibiotiques ne fonctionnent pas contre cela. Traitez les symptômes avec



des médicaments anti-douleur / anti-fièvre et des médicaments contre le rhume / la grippe. Augmentez les liquides et reposez-vous.

Si vous devenez plus malade ou souffrez d'essoufflement, consultez immédiatement un médecin.

Beaucoup de gens recevront COVID-19, mais n'auront que des symptômes bénins et iront mieux. Soigner-vous à la maison et n'exposez pas les autres. Évitez de visiter un établissement de santé à moins que votre maladie ne devienne grave.

Les femmes qui allaitent et qui sont malades avec COVID-19 devraient envisager de pomper et demander à quelqu'un d'autre de nourrir le bébé pour éviter de propager des germes.

**Le lait maternel lui-même ne peut PAS transférer le virus, mais il aide un bébé à grandir et à combattre la maladie.**

*Veillez Rester en Sécurité*

## QUAND PORTER (UN TISSU OU UN MASQUE)

Portez un chiffon, une écharpe, un bandana ou un masque sur votre nez et votre bouche si vous devez sortir en public.

Si vous êtes malade ou si vous prenez soin d'une personne malade présentant des symptômes présumés de COVID-19, portez une couverture en tissu ou un masque en tout temps, même à l'intérieur de votre maison.

Le port d'un masque peut aider à limiter la propagation des maladies, mais un masque à lui seul n'arrête pas l'infection!

Les masques ne fonctionnent bien que lorsqu'ils sont utilisés avec un lavage des mains fréquent et approprié.



## CONNAÎTRE LES FAITS. NE PANIQUEZ PAS.

N'oubliez pas que nous devons tous aider à prévenir la propagation de cette maladie. Cela signifie prendre des mesures pour être en sécurité - même si vous vous sentez en bonne santé et ne croyez pas que vous avez été exposé.

Pour plus d'informations, demandez à votre agent de santé communautaire local.