



Coronavirus

Comment empêcher la propagation des virus comme le coronavirus ou la grippe ?

L'hygiène est la meilleure prévention pour se protéger et protéger son entourage.

- Lavez-vous régulièrement les mains.
- Utilisez toujours des mouchoirs en papier. Un mouchoir ne s'utilise qu'une fois. Jetez-le ensuite dans une poubelle fermée.
- Si vous n'avez pas de mouchoir à portée de main, éternuez ou toussiez dans le pli du coude.
- Utilisez un masque. Les masques médicaux ou en tissus doivent être changés toutes les 4h ou dès que vous sentez qu'il est humide.
- Gardez une distance de 1,5m avec vos proches, vos collègues, vos amis...
- Restez à la maison si vous êtes malade.

Que faire si vous pensez être atteint par le coronavirus ?

Vous vous sentez malade ? Vous avez été en contact avec une personne testée positive ? Vous revenez

d'un voyage dans une zone jugée rouge ? Placez-vous en quarantaine. Appelez votre médecin généraliste et expliquez-lui votre situation (symptômes, voyage, contact à risques...)

- Sauf accord de votre médecin généraliste,
 - ne vous rendez pas dans sa salle d'attente
 - ne vous rendez pas aux urgences
- **Vous n'avez pas de médecin traitant ? À Bruxelles, appelez le 1710**

Vous vous posez des questions ?

Consultez le site : coronavirus.brussels ou www.info-coronavirus.be

D'autres questions ? Posez-les par mail à info-coronavirus@health.fgov.be ou appelez le **numéro gratuit 0800 14 689**

En savoir plus sur le coronavirus



Les virus

Il existe 4 sortes de microbes : les bactéries, les virus, les champignons et les parasites.

Les virus sont incapables de se reproduire seuls. Ils ne peuvent vivre qu'à l'intérieur d'une cellule vivante. Notre corps est porteur de virus tout le temps. Il supporte très bien un grand nombre de ces virus mais pas tous...

La plupart du temps, notre corps se défend tout seul. Certains virus sont plus dangereux. C'est le cas de la Covid-19.

Notre corps se défend plus rapidement et mieux si nous sommes en bonne forme : bien reposés, bien alimentés, bien dans notre peau.

Le coronavirus, c'est quoi ?

Fin 2019, un nouveau virus, appelé communément coronavirus ou Covid-19, est apparu dans la région de Wuhan en Chine. Depuis, ce virus s'est propagé dans d'autres pays, notamment en Europe et en Belgique. Les autorités sanitaires belges et le secteur de la santé tout entier mettent tous les moyens en œuvre pour protéger la santé de la population belge.

La transmission du virus

On peut être contaminé au contact d'une personne atteinte. Une personne peut aussi être porteuse de la maladie sans se sentir malade.

Selon les données actuellement disponibles, le virus se propage principalement par des gouttelettes respiratoires entre personnes qui sont en contact rapproché les unes avec les autres.

Ces gouttelettes peuvent être de différentes tailles ;

les plus petites sont appelées aérosol. Elles sont transmises au moment de respirer, parler, éternuer, tousser. Ou toucher d'autres objets. Le virus peut ainsi entrer par le nez, les yeux ou la bouche lorsque nous sommes à moins de 1,5m d'une personne porteuse du virus.

Les signes

Les signes courants d'infection sont la fièvre, la toux sèche, la fatigue, l'essoufflement, la difficulté à respirer, la perte de goût et d'odorat. La Covid-19 affecte les personnes de différentes manières. La plupart des personnes développent une forme légère de la maladie. D'autres développent des formes plus graves, allant d'une pneumonie sévère jusqu'à la mort.

La fièvre est un signe d'infection dont il faut tenir compte. La température du corps varie pendant la journée. Si vous vous sentez malade, prenez votre température avec un thermomètre plusieurs fois par jour.

Quel est le traitement ?

Les antibiotiques sont inactifs contre les virus. Pendant une infection virale, certains médicaments peuvent agir sur la fièvre, la douleur, la toux... Ces médicaments soulagent mais ne guérissent pas. C'est pourquoi la vaccination est importante pour éviter les virus agressifs. Un vaccin contre la covid-19 sera disponible pour la population belge dès 2021. Dans un premier temps, ce sont les groupes les plus vulnérables qui seront vaccinés, à savoir, les professionnels de la santé, les personnes vivant en maison de repos, les personnes de plus de 65 ans et les personnes ayant une maladie chronique. Le reste de la population pourra ensuite aussi se faire vacciner.

Faut-il avoir peur ?

Pour le moment il n'y a pas de remède contre ce virus.

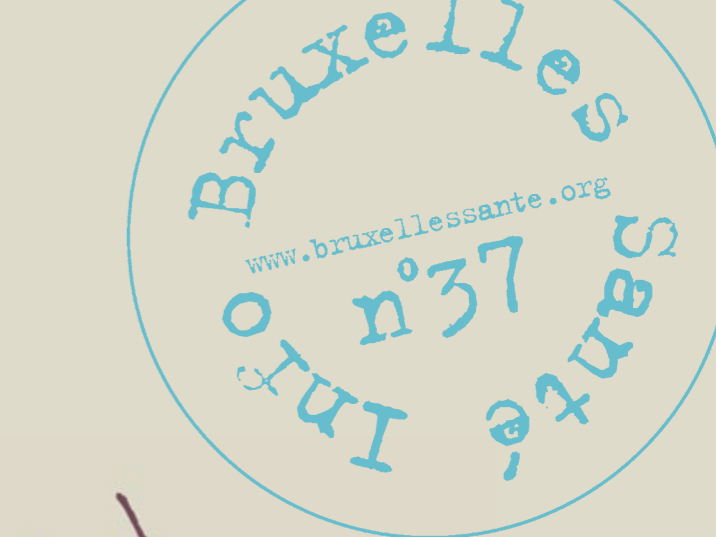
Même avec le vaccin, il sera important de continuer à appliquer les mesures d'hygiène et les gestes barrières pour éviter de propager le virus :

- se laver les mains régulièrement ;
- utiliser des mouchoirs en papier et les jeter dans une poubelle fermée ;
- éternuer ou tousser dans le pli du coude ;
- rester à la maison si on est malade ;
- garder une distance de 1,5m avec ses proches, ses collègues, ses amis...
- Porter un masque et le changer toutes les 4h ou dès qu'il est humide.

Les personnes âgées et les personnes souffrant de maladies chroniques semblent plus fragiles face à ce virus. Les mesures d'hygiène sont donc essentielles : elles permettent de se protéger et de protéger son entourage.

Pourquoi éternuer ou tousser dans le pli du coude ?

Ce n'est pas dans nos habitudes mais... L'éternuement ou la toux projettent des petites gouttes contenant des microbes et sécrétions venant du nez et des poumons. Sans protection, ces petites gouttes chargées de microbes peuvent se diffuser jusqu'à 5-6 mètres. Les personnes proches peuvent respirer ces petites gouttes et être infectées. Éternuer ou tousser dans le pli de son coude plutôt que dans ses mains limite le risque de contamination. Cela est utile pour le coronavirus et pour tous les autres virus comme la grippe ou ceux des rhumes.



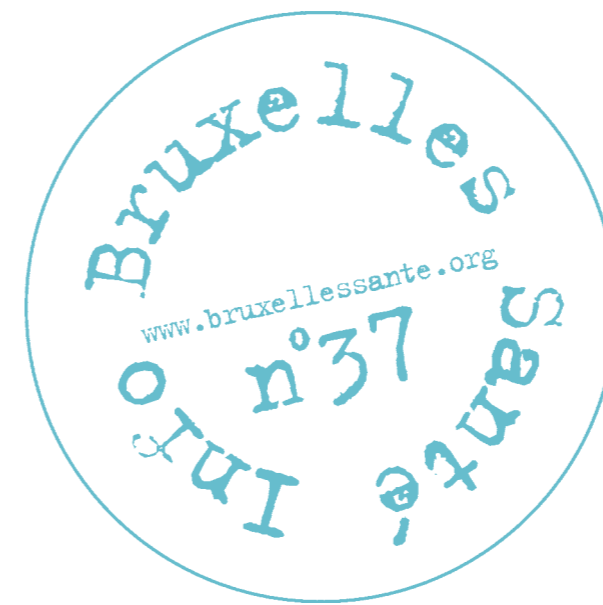
On parle de quarantaine ou de mesures d'isolement ou de confinement. De quoi s'agit-il ?

La quarantaine est une mesure de précaution quand vous êtes porteur du virus parce que vous êtes malade ou que vous avez été testé positif.

La période pendant laquelle vous devez vous isoler est d'au moins 7 jours (et plus si les symptômes persistent). À partir du moment où les symptômes se manifestent, vous ne resterez pas contagieux pendant plus de 7 jours. Cela explique la durée de l'isolement.

Attention, si une personne est mise en isolement dans un foyer, les autres personnes qui vivent sous le même toit doivent toutes être mises en quarantaine.

Comment se laver les mains ?



Comment utiliser son masque ?

1. Mouiller avec de l'eau
2. Mettre du savon
3. Frotter les paumes de la main et le dos des mains
4. Nettoyer les espaces entre les doigts
5. Frotter le bout des doigts dans la paume de l'autre main
6. Ne pas oublier les pouces
7. Rincer à l'eau
8. Sécher avec une serviette à usage unique ou avec un essuie personnel
9. Fermer le robinet en utilisant la serviette Le tout dure 40 à 60 secondes.

1. Garder son masque dans un sachet plastique hermétique
2. Se laver les mains à l'eau et au savon ou avec une solution hydroalcoolique avant de mettre le masque, avant de l'enlever et après l'avoir fait
3. Saisir le masque par ses élastiques
4. S'assurer de couvrir le nez, la bouche et le menton avec le masque
5. Eviter de le toucher quand il est sur le visage
6. Laver le masque en tissu avec de l'eau et du savon à 60° ou, jeter le masque médical dans une poubelle fermée.

Changer de masque toutes les 4h ou dès qu'il est humide.

Vous vous posez des questions sur le coronavirus ?

Consultez le site : coronavirus.brussels ou www.info-coronavirus.be
D'autres questions ? Posez-les par mail à info-coronavirus@health.fgov.be ou par téléphone en composant le numéro 0800/14689