

# Le Coronavirus 2019 (COVID-19)

Créé par la **COVID-19 Health Literacy Project (Projet de l'éducation sanitaire sur la COVID-19)** en collaboration avec **Harvard Health Publishing**

## Qu'est-ce que la COVID-19?

- Le COVID-19 est une maladie respiratoire infectieuse. Cette maladie est causée par un nouveau coronavirus qui a été identifié à Wuhan (Chine).
- De nombreuses personnes ont des symptômes bénins ou même une absence totale de symptômes. Des difficultés respiratoires, une pneumonie, la défaillance multi-organes et le décès peuvent survenir.

## Puis-je contracter la COVID-19 ?

- Oui. Vous pouvez être exposé au virus si :
  - Vous habitez avec une personne atteinte de la COVID-19
  - Vous prenez soin d'une personne atteinte de la COVID-19
  - Vous êtes en contact avec une personne atteinte de la COVID-19
  - Vous touchez des objets ou des surfaces contaminées par le virus
- Vous êtes plus à risque de contracter le COVID-19 si vous avez récemment voyagé, si vous êtes travailleur de la santé ou si vous avez séjourné dans une région comptant plusieurs cas de COVID-19. Vous êtes à risque d'avoir une maladie plus sévère si vous êtes immunodéprimé, si vous avez des problèmes cardiaques ou respiratoires (tels que l'asthme ou la MPOC) ou si vous avez plus de 60 ans.

## Quels sont les symptômes de la COVID-19?

- Symptômes fréquents** : toux sèche, fièvre, essoufflement
- Symptômes moins fréquents** : fatigue, douleurs musculaires et/ou douleurs articulaires, mal de gorge, maux de tête

## Comment la COVID-19 est-elle différente de la grippe ?

- La COVID-19 et la grippe provoquent des symptômes similaires, mais les virus qui causent ces deux maladies sont *différents*.
- Le virus qui cause COVID-19 se propage plus facilement et cause plus fréquemment des symptômes graves et / ou la mort. Contrairement à la grippe, il n'y a pas encore de vaccin ni de médicament pour soigner la COVID-19.

## Comment la COVID-19 se propage-t-elle?

- D'une personne à l'autre** : Vous pouvez contracter la COVID-19 en inhalant des gouttelettes d'une personne infectée qui tousse ou qui éternue à une distance de moins de deux mètres de vous.
- Via des surfaces contaminées** : Il est aussi possible d'être infecté en touchant une surface contaminée puis en touchant votre visage (yeux, bouche, nez). Les surfaces à risque incluent les poignées de porte, les boutons d'ascenseur, les comptoirs, les téléphones portables et les surfaces communes.

## Comment puis-je me protéger et protéger les autres ?

- Évitez les contacts étroits et le partage d'objets avec des gens malades
- Évitez de toucher vos yeux, votre nez et votre bouche
- Toussez ou éternuez dans un mouchoir, puis jetez le mouchoir à la poubelle
- Nettoyez les surfaces et les objets touchés fréquemment
- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes ou utilisez un gel désinfectant pour les mains contenant au moins 60% alcool si l'eau et le savon ne sont pas disponibles
- Restez à la maison et évitez de côtoyer les gens hors de votre famille proche



## Que faire si je me sens malade?

- Restez à la maison et appelez votre médecin. Si vous vous sentez soudainement fatigué ou confus, si vous avez des difficultés respiratoires ou si vous remarquez que vos lèvres ou votre visage deviennent bleus, composez le 911.
- La plupart des personnes symptomatiques vont guérir à la maison. Si vous devez quitter la maison pour aller chez le médecin, appelez-le avant d'y aller et évitez les transports en commun.

Date de la dernière révision : 3/23/20