COVID-19 INFORMATION et des RESSOURCES

Française, version CONDENSÉE
MISE À JOUR 30 MARS 2020

Ce document est un résumé des informations vérifiées diffusée par les organisations mondiales de la santé et les médias, et a été compilé par des bénévoles indépendants

Imprimez-le - Copiez-le - Envoyez-le par e-mail - Distribuez-le

Cette copie appartient à:

_____

pour obtenir la version complète du document, info et sources
www.covid19pdf.info

Contactez
covid19pdf@gmail.com

COVID-19 Comportement de Précaution à Adopter

1 - **Rester dans la maison, si possible travailler à domicile**

En fonction de la gravité de votre région, **un grand nombre de sacrifices est nécessaire,** soyez prêt à rester dans votre maison - évitez de sortir pour toutes les raisons inutiles

---

2 - **Pratiquer activement la *distanciation sociale :***
Eviter les foules, les événements publics, les rassemblements, si possible, également les transports publics et les trajets en voiture partagée, éviter tout contact inutile avec d'autres personnes

Là encore, en fonction de la gravité de la situation dans votre région, de nombreux sacrifices sont nécessaires, notamment pour éviter les bureaux, les bars, les restaurants, les gymnases, les écoles, les cours, les magasins, etc.

---

3 - **Évitez de toucher les surfaces et d'éviter les espaces fermés comme les ascenseurs**

Prenez les escaliers au-dessus de l'ascenseur, évitez de toucher les comptoirs, les poignées, les boutons et toutes les surfaces susceptibles d'abriter des agents pathogènes - **évitez les espaces publics confinés où vous pourriez être exposé à des particules contaminées dans l'air** (ascenseurs, couloirs, bus, avions, etc.)

---

4 - **Se laver souvent les mains, les frotter soigneusement pendant environ 40 secondes**

Utilisez du savon et de l'eau chaude, ou un désinfectant pour les mains lorsque vous n'avez pas de savon, **éviter de porter des montres, des bracelets et des bagues**

---

5 - **Eternuements et toux**

Utilisez un mouchoir en papier ou un coude intérieur (pas les mains), pour les éternuements: **appuyez fermement sur la lèvre supérieure pour bloquer l'éternuement** avant qu'il ne se produise. si vous présentez des symptômes de maladie tels qu'un éternuement et/ou une toux, portez un masque facial ou utilisez un foulard pour vous couvrir la bouche et le nez

---

6 - **Évitez de toucher le visage, le nez, la bouche, les yeux**

Pensez à vos mains toujours boueuses pour prendre l'habitude

---

7 - **Évitez de toucher les autres personnes, y compris les poignées de main**

Les coups de poings doivent être le plus de contact avec les autres, s'il y en a (d'autres alternatives amusantes peuvent être la remise du cœur, le Wakanda pour toujours, l'arc, la vague de la princesse, le salut militaire)

---

8 - **Évitez les personnes qui présentent des symptômes de rhume ou de grippe**

La distance de sécurité pour le Covid-19 a été indiquée à environ 6 pieds / 2 mètres
Mettez vous en quarantaine et éloignez les autres si vous présentez des symptômes

---

9 - **Appelez le médecin si vous avez de la fièvre, de la toux ou si vous avez des difficultés à respirer**

Assurez-vous de ne pas vous présenter sans avoir appelé avant de porter, si possible, un masque avant d'entrer en contact avec le personnel médical

10 - **Annuler toutes les visites médicales non essentielles en face à face, mais si possible, faites-vous vacciner contre la grippe, et contre la pneumonie si vous avez +60 ans**

Pour se protéger contre les symptômes de la grippe similaires à ceux du Covid-19 et éviter les fausses alertes (Remarque : les vaccins antigrippaux sont généralement efficaces dans environ 50 % des cas)

---

11 - **Évitez de partager des objets personnels**

Vous ne devez pas partager la vaisselle, les verres, les tasses, les ustensiles de cuisine, les serviettes ou la literie avec d'autres personnes ou des animaux domestiques. Après avoir utilisé ces articles, il faut les laver soigneusement à l'eau chaude et au savon (de préférence au lave-vaisselle)

---

12 - **Nettoyer la maison et toutes les surfaces "high-touch" tous les jours**

Les surfaces à fort contact comprennent votre téléphone (un sac ziplock peut être utile pour l'isoler), les poignées de porte, les comptoirs, les dessus de table, les accessoires de salle de bain, les étagères, les toilettes, les claviers et les tablettes

---

13 - **Ne pas partager les serviettes ou autres articles de toilette**

Serviettes, brosses à dents, etc. - ne les partagent pas ou ne les ont pas près les uns des autres

---

14 - **Enlevez vos chaussures, vestes et vêtements de dessus dans la maison, ayez une routine pour rentrer**

Si vous avez la possibilité de le faire, envisagez une zone de transit pour entrer proprement dans votre maison. **Enlevez vos chaussures, vos vêtements de dessus et lavez-vous les mains immédiatement**. Si vous travaillez dans un dans un environnement à haut risque comme un hôpital, une maison de retraite, etc., lavez immédiatement vos vêtements et séchez-les à haute température

---

15 - **Préparez une zone isolée dans votre maison au cas où quelqu'un tomberait malade**

Préparez votre maison à la possibilité que vous ayez besoin d'isoler et de soigner un membre infecté de votre foyer. Préparez à l'avance la pièce avec de la nourriture que la personne infectée peut consommer sans préparation et sans interaction directe avec les autres. Si vous disposez d'une salle de bain dédiée à la personne infectée, c'est le mieux. Si vous avez un masque facial, privilégiez son utilisation sur la personne infectée plutôt que sur les personnes qui s'occupent d'elle

---

16 - **Faites attention les uns aux autres, restez calmes et gentils, tenez-vous informés, toujours être coopératif, être socialement responsable et conscient**

Soyez toujours aimables les uns envers les autres et soyez attentifs aux soucis des autres. Il se **peut que vous apparteniez à un groupe à faible risque et que vous ayez le sentiment que cela ne constitue pas une menace pour vous, mais votre voisin de 80 ans ou votre ami récemment opéré du cœur peuvent avoir un sentiment tout à fait différent**. Chaque personne compte, personne n'est "sacrifiable"

---

17 - **Restez positif et gardez le moral autour de vous**

Il s'agit d'un problème systémique, qui portera atteinte aux systèmes qui régissent notre société (comme les soins de santé, l'économie, les transports, etc.) mais avec le temps, tout **cela** va se rétablir - et comme il s'agit d'une question collective, plus **nous faisons tous des efforts, plus vite tout cela sera terminé**, alors restez motivés et positifs!

FAQ sur Questions Clés Concernant le Covid-19

Qu'est-ce que le Covid-19 ? Qu'est-ce que les coronavirus ?

Covid-19 signifie : Corona Virus Disease 2019 (année de découverte), les coronavirus sont une famille de virus qui peuvent provoquer des maladies respiratoires chez l'homme.

Les coronavirus circulent parmi les animaux, notamment les chameaux, le bétail, les chats et les chauves-souris. Le nouveau coronavirus, COVID-19, est l'un des sept types de coronavirus humains connus. COVID-19, comme les coronavirus MERS et SRAS, a probablement évolué à partir d'un virus précédemment trouvé chez les animaux. Les autres coronavirus connus sont responsables d'un pourcentage important de rhumes chez les adultes et les enfants, et ne constituent pas une menace sérieuse pour des adultes par ailleurs en bonne santé.

Quels sont les symptômes de Covid-19 ? Que dois-je surveiller ?

SYMPTÔMES	COVID-19		RHUME	GRIPPE
Fièvre	88%	Commun	Rare	Commun
Toux sèche	68%	Commun	Mild	Commun
Fatigue	38%	Parfois	Parfois	Commun
Cracher du mucus	33%	Commun	Mild	Commun
Difficultés respiratoires ou essoufflement	18%	Parfois	Non	Non
Mal de gorge	14%	Parfois	Commun	Parfois
Maux de tête	14%	Parfois	Rare	Commun
Les maux et les douleurs	14%	Parfois	Commun	Commun
Douleur ou pression persistante dans la poitrine	CDC	Parfois	Parfois	Parfois
Nouvelle confusion ou incapacité à susciter	CDC	Parfois	Non	Rare
Frissons	11%	Parfois	Parfois	Commun
Un nez bouché qui coule	5%	Rare	Commun	Parfois
Nausées et vomissements	5%	Rare	Rare	Parfois
Diarrhée	4%	Rare	Non	Parfois pour les enfants
Lèvres ou visage bleus	CDC	Parfois	Non	Rare
Conjonctivite		Rare	Parfois	Commun
Éternuer		Non	Commun	Non

Sources : Organisation mondiale de la santé, Centres de contrôle et de prévention des maladies

Les pourcentages indiqués dans le tableau ci-dessus proviennent du rapport de l'OMS sur les cas de Covid-19 en Chine, ceux marqués CDC sont répertoriés comme symptômes sur le site web du CDC - le nombre de symptômes peut changer avec le temps, l'Italie par exemple a connu un taux plus élevé de diarrhée chez les patients, aux États-Unis on signale que les patients **perdent leur odorat et leur goût**, ou que "les choses ont un goût de carton".

Il faut également noter qu'une **inquiétude, un stress, une peur** et une **anxiété** intenses, excessifs et persistants concernant les situations de la vie quotidienne, entraînent souvent un essoufflement (dyspnée) et dans certains cas également des douleurs thoraciques, ainsi qu'une irritation de la gorge qui peut également entraîner une toux sèche pendant l'éveil.

Les principaux symptômes auxquels vous devrez faire attention, comme le suggère le tableau, sont la fièvre, la toux et l'essoufflement, mais gardez à l'esprit qu'il peut y avoir un mélange des autres et que, dans de nombreux cas, les personnes infectées par Covid-19 n'ont présenté aucun symptôme.

En prenant votre température :

1. Attendez 30 minutes après avoir mangé, bu ou fait de l'exercice
2. Attendez au moins 6 heures après avoir pris des médicaments qui peuvent faire baisser votre température, par exemple : Acétaminophène (Paracétamol), Ibuprofène, Aspirine
3. Tenez le bout du thermomètre sous votre langue jusqu'à ce qu'il émette un bip. Ne mordez pas le thermomètre
4. Prenez votre température. Si votre température est de 38°C ou plus, vous avez de la fièvre
5. Inscrivez votre température dans un journal des symptômes et de la température
6. Nettoyez votre thermomètre à l'eau et au savon et séchez-le bien

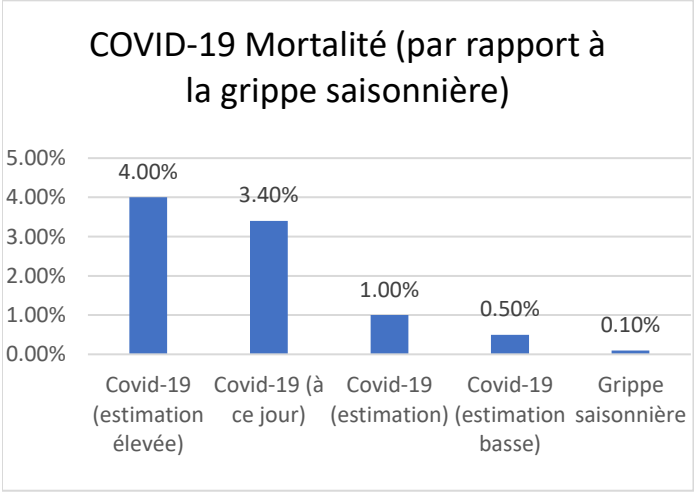
Quel est le traitement à suivre si une personne tombe malade à cause d'un nouveau coronavirus ?

Pour l'instant, le traitement consiste à prendre en charge les symptômes. Il n'existe pas de traitement spécifique pour les nouveaux coronavirus. Pour les symptômes légers, les médicaments et les remèdes contre la toux et la fièvre peuvent certainement aider, pour les cas plus graves, une aide médicale professionnelle peut être nécessaire.

Quelle est la gravité des effets sur la santé d'une maladie due au Covid-19 ?

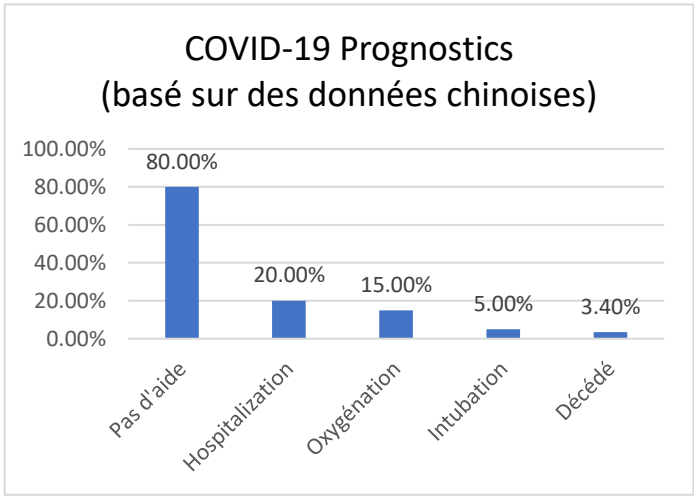
Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le virus est fatal dans de rares cas, jusqu'à présent principalement chez les personnes âgées souffrant de maladies préexistantes

Statistiquement, les informations dont nous disposons jusqu'à présent montrent qu'environ 4 personnes sur 5 affectées ne connaîtront que des problèmes respiratoires légers (comme une toux) et de la fièvre, **une sur 5 aura des complications qui nécessiteront une assistance médicale** (comme l'utilisation de médicaments et/ou d'un respirateur), dont seul un petit nombre finira par être des cas mortels. Toutefois, il s'agit d'un nouveau virus et nous n'en savons pas encore assez sur son mode d'action pour avoir une vue d'ensemble.



Sources: Organisation mondiale de la santé, Centers for Disease Control and Prevention, MRC Centre for Global Infectious Disease Analysis

Le Centre MRC pour l'analyse des maladies infectieuses mondiales de l'Imperial College de Londres a déclaré que, compte tenu des informations disponibles, il est convaincu à 95 % que **le taux de mortalité correct se situe entre 0,5 et 4 %**.



Sources: Organisation mondiale de la santé

Selon l'OMS, 20% des personnes infectées en Chine ont besoin d'un traitement hospitalier pendant des semaines, 15% ont besoin de respirer de l'oxygène très concentré (pas seulement pendant quelques jours), 5% des personnes diagnostiquées ont besoin de la respiration artificielle (intubation), et 3,4% sont décédées. La durée entre le début de la maladie et la guérison est en moyenne de 3 à 6 semaines pour les patients graves et gravement malades (contre seulement 2 semaines pour les patients légèrement malades).

Que dois-je faire si je présente des symptômes ou si je pense être infecté ?

Mettez vous en quarantaine pendant au moins 14 jours (2 semaines) et contactez les services médicaux pour obtenir des instructions supplémentaires. Si vous vous mettez en quarantaine, vous devez le faire :

- Restez à la maison, ne sortez pas en public, n'allez pas dans un centre médical, n'allez pas au travail, ne pas aller à l'école, ne pas aller à des rassemblements publics
- Isolez-vous des autres personnes présentes dans la maison et informez-les de votre situation
- N'utilisez pas les transports publics (bus, train, métro, taxi, ferry, Uber, Lyft, etc.)
- Surveillez votre santé
- Prenez votre température avec un thermomètre 2 fois par jour et notez les résultats
- Soyez attentif aux symptômes tels que la toux, la fièvre et l'essoufflement
- Contactez les services médicaux pour plus d'informations

Être en quarantaine pour un cas suspect signifie que vous vous isolez pendant une période d'incubation supposée, pendant laquelle vous devez vous attendre à ne présenter aucun symptôme - ceux-ci peuvent **se** manifester seulement après 1 ou 2 semaines.

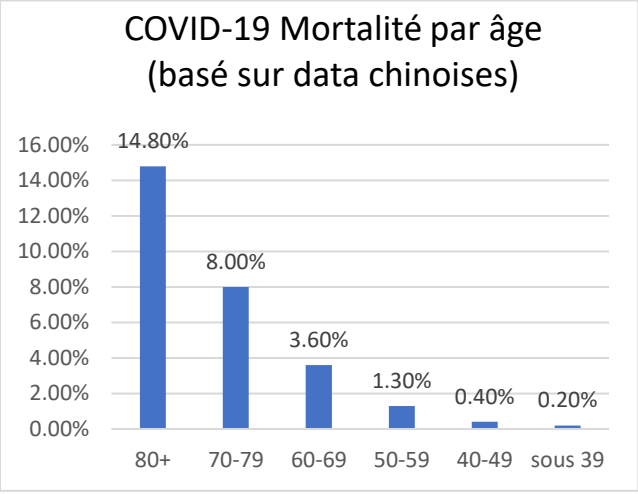
Il a été démontré que le Covid-19 est extrêmement infectieux et que sa propagation est exponentielle, de sorte que si une personne infectée n'est pas isolée, elle le transmettra à d'autres. Ne pas mettre en quarantaine est une irresponsabilité envers les autres personnes et notre société, cela pourrait directement causer des décès, des maladies et contribuer à prolonger la pandémie globale. Une personne qui a terminé sa quarantaine ou qui a été libérée de son isolement ne présente pas de risque d'infection pour les autres personnes.

Je pense aller chez mes parents/grands-parents, est-ce que je vais les mettre en danger ?

Au point où nous en sommes dans la plupart des endroits, vous devriez vous considérer comme un éventuel porteur de Covid-19, également si vous utilisez les aéroports ou les transports publics, ou si vous venez de régions où le nombre de cas est élevé ou y transitent : oui, vous les mettrez en danger. Vous devriez envisager de vous faire tester et/ou de vous mettre en quarantaine jusqu'à un mois avant d'entrer en contact avec eux, ou toute personne vulnérable, faible, âgée et/ou malade en général.

Comment les groupes d'âge sont-ils affectés par le Covid-19 ? Les enfants sont-ils vulnérables ?

Le danger que représente le Covid-19 pour les individus semble être directement lié à l'âge, **plus la personne est âgée, plus le risque est grand, de sorte que les enfants sont généralement considérés comme tout à fait à l'abri de la maladie - mais on a constaté qu'ils sont d'énormes propagateurs**.
Si les familles ne sont pas prudentes et ne prennent pas de précautions, les nièces et les neveux peuvent tuer leurs grands-parents.



Source : Organisation mondiale de la santé

La mortalité des personnes souffrant de maladies cardiovasculaires préexistantes en Chine était de 13,2 %. Elle était de 9,2 % pour les personnes atteintes d'hyperglycémie (diabète non contrôlé), de 8,4 % pour l'hypertension, de 8 % pour les maladies respiratoires chroniques et de 7,6 % pour le cancer. Les personnes infectées sans maladie antérieure pertinente sont décédées dans 1,4 % des cas.

Dois-je porter un masque ?

L'utilisation d'un masque facial est conseillée pour protéger les autres, surtout si vous toussez ou éternuez, car chacun d'entre nous pourrait, à son insu, être porteur du Covid-19. Si vous avez un masque, portez-le. Si vous n'en avez pas et que vous n'en trouvez pas, essayez un foulard ou quelque chose de similaire.

Un masque permettra également d'éviter l'inhalation éventuelle de particules porteuses d'agents pathogènes en cas de contact étroit avec un porteur de Covid-19. Mais la distanciation sociale et de bonnes techniques de lavage des mains sont les moyens les plus efficaces pour éviter de tomber malade.

Remarque : les masques à valves ne sont pas efficaces pour contenir la propagation des agents pathogènes, puisque la valve est une sortie pour l'air qui s'échappe, l'expiration **les expulsera dans l'environnement**. Si c'est le seul type de masque que vous avez, essayez de bloquer la valve, mais dans tous les cas, le port de masques à valves est préférable au port de masques sans valves. **Le plus important: les masques sont avant tout destinés au personnel médical !** Ils en ont besoin plus que quiconque, ne les thésaurisez pas ! Si vous en avez d'autres, pensez à en faire don aux hôpitaux.

Puis-je aller courir dehors souvent ? Ou est-ce que je vais me mettre en danger et mettre les autres en danger ?

C'est un peu une zone grise, les gouvernements doivent tenir compte des libertés individuelles dans les sociétés occidentales lorsqu'ils imposent des mesures de confinement sévères (surtout si l'on tient compte des troubles sociaux), donc même si les indications officielles n'interdisent pas les activités extérieures individuelles, il faut garder à l'esprit que toute activité extérieure, touchant les surfaces publiques, et même les ascenseurs et les poignées de porte, sont toujours des facteurs de risque.

Ce genre de chose s'est-il déjà produit auparavant ? A quoi cela ressemblait-il ?

Oui, cela s'est déjà produit et se reproduira probablement, cela fait partie des cycles de vie sur notre planète. Voici trois exemples de pandémies plus récentes :

- La "grippe espagnole" (1918-1919) a été identifiée pour la première fois au début du mois de mars 1918 dans les troupes américaines qui s'entraînaient au camp Funston, dans le Kansas. En octobre 1918, elle s'était propagée pour devenir une pandémie mondiale sur tous les continents, et a fini par infecter environ un tiers de la population mondiale (environ 500 millions de personnes). D'une mortalité et d'une virulence inhabituelles, elle a complètement cessé en 18 mois.
- La "grippe asiatique" (1957-58) Un virus H2N2 identifié pour la première fois en Chine fin février 1957, il a causé environ 2 millions de décès dans le monde. La grippe asiatique s'est propagée aux États-Unis en juin 1957 et a causé environ 70 000 décès dans ce pays.
- La "grippe de Hong Kong" (1968-69) Un virus H3N2 a été détecté pour la première fois à Hong Kong au début de 1968 et s'est propagé aux États-Unis plus tard cette année-là. Cette pandémie de 1968 et 1969 a tué environ un million de personnes dans le monde. Elle a causé 34 000 décès aux USA.

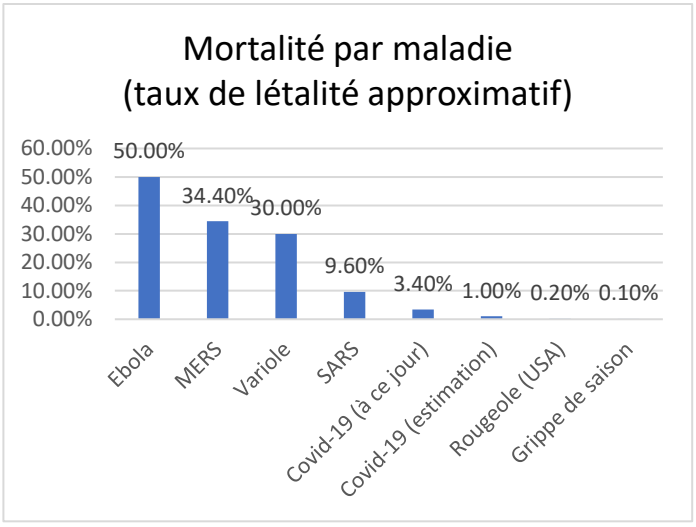
Que puis-je faire d'autre pour me protéger ? Quelles sont les mesures supplémentaires à prendre ?

En arrêtant de fumer, les fumeurs ont deux fois plus de chances de devenir un cas grave.

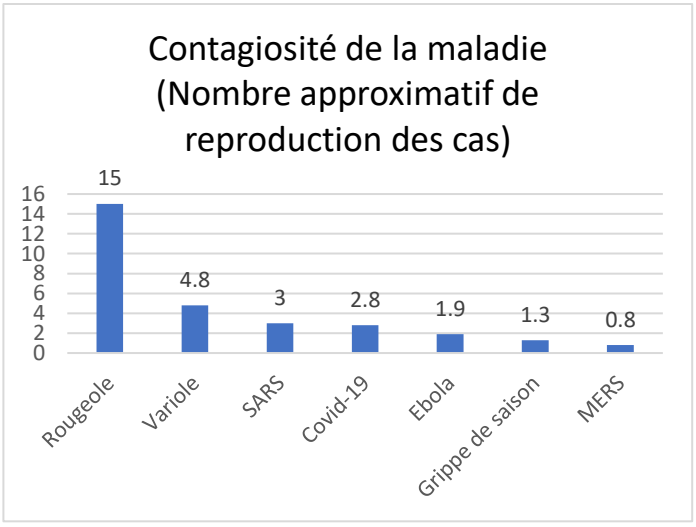
Prenez mieux soin de votre santé, renforcez votre système immunitaire, mangez sainement, dormez suffisamment, réduisez les facteurs de stress, essayez la méditation, soyez gentil avec vous-même. Certaines indications montrent également que les activités affaiblissant le système immunitaire, comme l'aérobic intense et la course de marathon, constituent un facteur de risque.

Apprenez à connaître vos voisins, discutez avec eux (en gardant une distance de sécurité) de ce qu'il faut faire en cas d'infection dans la région, échangez des numéros de téléphone et créez un réseau de soutien et d'information.

Quel est le lien entre le Covid-19 et d'autres maladies ? Quelles sont les comparaisons ?



Sources: Organisation mondiale de la santé, Centers for Disease Control, MRC Centre for Global Infectious Disease Analysis

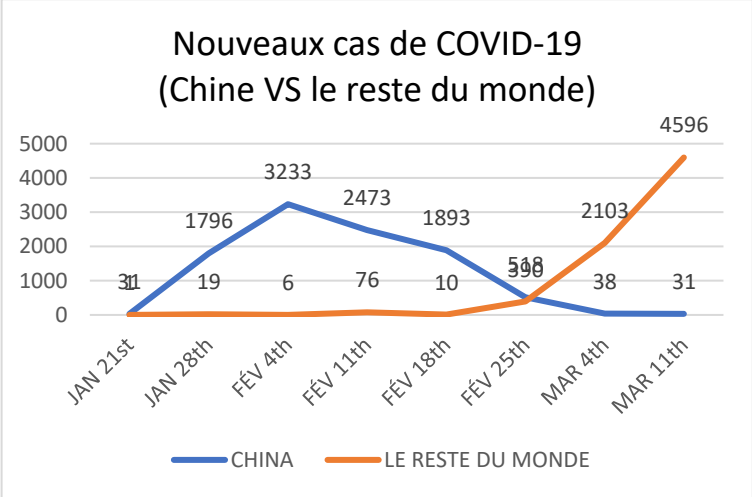


Sources : Organisation mondiale de la santé, Centers for Disease Control and Prevention, King Saud University, Nature

Les animaux et les animaux domestiques sont-ils vulnérables ? Peuvent-ils propager les agents pathogènes ?

Il y a eu un cas à Hong Kong d'un chien dont le museau présentait des traces de Covid-19, mais il s'agit d'un cas unique et on ne sait pas si le virus se répliquait, ou si le chien venait de lécher une surface sur laquelle le virus était présent - la réponse est donc courte : **pour l'instant, nous ne devrions pas trop nous inquiéter de voir nos animaux de compagnie tomber malades ou transmettre la maladie**.

Quand tout cela sera-t-il terminé ?



Quiconque dit (à partir de mars 2020) qu'il connaît une date de fin pour toute cette situation, soit invente des choses, soit sait quelque chose que le reste du monde ne sait pas. **Nous pouvons estimer que cela prendra des mois, mais nous devrons voir comment les choses se dérouleront dans le temps**. La lumière au bout du tunnel est que la Chine a fait d'énormes progrès, et qu'elle sera probablement en mesure de mettre fin à son épidémie nationale bientôt - la question est de savoir si d'autres pays seront en mesure de mettre en œuvre la même réponse. La Chine dispose d'une énorme infrastructure, d'un système de santé national financé par l'État, d'une technologie centralisée de pointe et a réussi à mobiliser efficacement ses citoyens dans un effort collectif massif.

En fin de compte, c'est à nous, citoyens, qu'il appartiendra de faire le travail nécessaire, en adoptant une bonne dose de responsabilité personnelle et en veillant les uns sur les autres, en respectant les quarantaines et en appliquant la distanciation sociale, en soutenant nos responsables de la santé et le personnel médical qui s'occupe des malades, ou en demandant le respect des mesures de confinement.

Un vaccin serait une bonne solution, mais il n'y a pas encore de calendrier ou d'attentes pour un tel vaccin - hypothétiquement parlant, il pourrait être prêt d'ici un an, mais là encore, ce ne sont que des spéculations.

Ce qui peut arriver, ce qu'il faut attendre de la société

Notre base de référence pour la normalité va temporairement changer, mais nous allons nous adapter et continuer

D'autres cas seront identifiés dans les prochains jours et la propagation de personne à personne continuera à se produire pendant des mois (à partir de mars 2020). **La transmission généralisée de la COVID-19 se traduira par un grand nombre de personnes nécessitant des soins médicaux en même temps**.

Les écoles, les garderies, les lieux de travail et autres lieux de rassemblement de masse connaîtront un taux d'absentéisme plus élevé. Les **systèmes de santé publique et de soins de santé seront surchargés, avec des taux élevés d'hospitalisations et de décès**, dont beaucoup sont également liés à d'autres pathologies, qui ne bénéficieraient pas des soins et de l'attention nécessaires.

Les visites et examens médicaux de routine, les **soins pour toute maladie et état de santé peuvent devenir difficiles** ou s'écarter de la procédure normale. Les visites chez le dentiste et autres spécialistes peuvent également être affectées.

Certains magasins et supermarchés peuvent être sous-stockés, certains biens de première nécessité (certains aliments, marchandises, produits sanitaires, etc.) seront très demandés et pourront être difficiles à trouver pendant un certain temps. Les chaînes d'approvisionnement seront touchées en raison des interdictions de voyager et des fermetures d'usines de production. **Mais tous les aliments et les produits de première nécessité seront mis à disposition avec l'aide du gouvernement**.

D'autres infrastructures essentielles, telles que les services de police, les services médicaux d'urgence et le secteur des transports, seront également touchées.

Les troubles et la violence peuvent se manifester dans certains lieux, tels que les prisons, les quartiers pauvres, les centres pour sans-abri, les installations pour migrants et, en général, dans le bas de l'échelle sociale, car ces personnes se sentiront probablement (et seront probablement dans de nombreux cas) mises à l'écart et ne seront pas au centre des préoccupations de l'administration et des politiques.

De nombreuses personnes seront en difficulté économique, perdront leur emploi et leur revenu, et ne pourront pas payer leurs factures et leur loyer. Les conséquences de cette situation seront différentes d'un pays à l'autre, en fonction des programmes d'aide sociale disponibles.

Les marchés vont s'effondrer, toutes les économies seront touchées, en particulier les petites entreprises, de nombreux magasins, bars, restaurants et boutiques feront faillite. **Cette situation sera probablement (espérons-le) suivie d'un soutien économique efficace de la part des gouvernements et des institutions**, de gels et de réductions d'impôts, de fonds et de programmes d'aide économique destinés à aider les personnes touchées seront mis en œuvre au cours des mois et des années à venir.

Toutefois, il est important de toujours garder à l'esprit que, dans la plupart des cas, il s'agit d'une menace systémique, et non existentielle - elle endommagera les systèmes qui régulent et constituent notre société - mais la grande majorité d'entre nous verra que cette situation sera bientôt terminée, et que tous ces systèmes retrouveront leur pleine fonctionnalité.

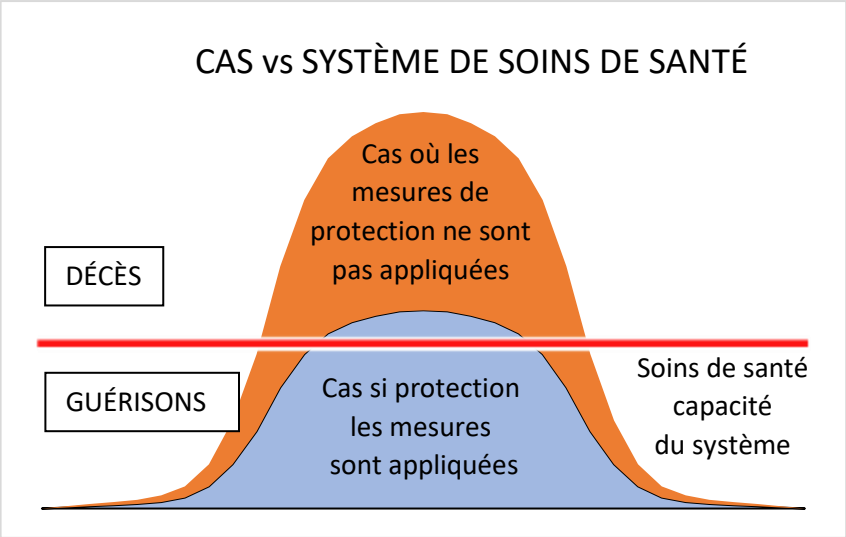
Pour l'instant, il n'existe aucun vaccin pour protéger contre la COVID-19 et aucun médicament approuvé pour la traiter. La **mobilisation collective, les tests de masse et la distanciation sociale extrême (fermetures et interdictions de voyager) sont les stratégies de réponse les plus importantes,** elles se sont avérées très efficaces dans les pays touchés, nous devrions donc nous attendre à ce qu'elles soient mises en œuvre à grande échelle pendant une période de temps inconnue, probablement des mois.

Ce qu'il Faut Faire, un Guide Rapide Pour Faire Face à la Situation

Aplatir la courbe

Le problème du Covid-19 peut être divisé en deux domaines distincts, même si ceux-ci sont en corrélation directe l'un avec l'autre:

- **Confinement du virus**
  L'application de mesures de protection par une action audacieuse des autorités pour tester et mettre en quarantaine un grand nombre de citoyens, associée à un vaste effort communautaire pour faire respecter la responsabilité personnelle.



- **Soins aux malades**
  (Le nombre de malades étant directement influencé par le point précédent), on peut à nouveau décomposer cela en un argument plus petit, on peut dire qu'il peut y avoir trois types de cas:

CAS	SI DES MESURES DE PROTECTION SONT APPLIQUÉES (Zone de la carte bleue) *"Ne paniquez pas, mais soyez prudent" "nous devons donner la priorité à la santé publique"*	SI LES MESURES DE PROTECTION NE SONT PAS APPLIQUÉES (Zone de la carte orange) *"c'est juste une mauvaise grippe" "nous nuisons aux marchés"*
Cas graves mais non critiques	Ils recevront un traitement et se **rétabliront**	Ils peuvent ne pas recevoir de traitement et **devenir des cas critiques**
Cas critiques avec espoir de guérison grâce à l'assistance médicale	Ils recevront un traitement et se **rétabliront probablement**	Ils préféreraient un traitement aux cas plus critiques, mais **ne peuvent pas le recevoir** s'il n'est pas disponible
Cas critiques avec peu d'espoir de guérison avec une assistance médicale	Ils recevront un traitement et se **rétabliront peut-être**	Ils n'auraient pas de préférence de traitement, et **pourraient se voir refuser l'assistance médicale**

Aucun système de santé dans le monde ne dispose du personnel et des équipements nécessaires pour répondre aux besoins d'une pandémie. Mais si les mesures de confinement et de protection sont suffisamment efficaces, le nombre de malades peut être étalé dans le temps et les systèmes de santé peuvent mieux faire face, ce qui permet de sauver des milliers de vies.

Il faut également plaider pour une plus grande coopération internationale entre tous les pays, pour que l'aide soit donnée et acceptée entre les gouvernements, et pour que les efforts de santé publique soient mis en place et financés - et **pour ceux d'entre nous qui ne sont pas en position d'élaborer des politiques, il est important que nous nous tenions informés et que nous utilisions notre influence, en votant et en parlant, afin que des initiatives appropriées soient prises et que la politique des partis ou les intérêts particuliers soient écartés autant que possible pour répondre à cette urgence.**

Pensez à l'avenir et ayez des provisions et de la nourriture chez vous

FOURNITURES DE MAISON	
	Médicaments essentiels (en bonne quantité)
	Thermomètre
	Savon pour les mains qui tue les germes
	Savon et shampoing pour le corps
	Savon à vaisselle et à linge
	Désinfectant pour les mains
	L'alcool sanitaire
	Papier toilette
	Mouchoirs et serviettes en papier
	Produits de nettoyage, sprays et bouteilles de produits de nettoyage anti-germes
	Médicaments contre la fièvre (médicaments, analgésiques)
	Médicaments contre la toux (sirop contre la toux, friction de la poitrine, médicaments)
	Médicaments anti-inflammatoires
	Masques respiratoires
	Gants en latex
	Le costume de peintre (avec capuche) et les lunettes de protection peuvent être utiles si l'on s'occupe d'une personne qui a contracté le Covid-19 dans sa maison ou sa chambre

ALIMENTATION (approvisionnement d'au moins 14 jours)
Prévoyez le nombre de personnes dans la maison, calculez la quantité nécessaire et gardez toujours des provisions, ne gaspillez pas de nourriture et n'attendez pas d'être à court de provisions pour en obtenir davantage

	NON PÉRISHABLE		NOURRITURE EN CONSERVE		ALIMENTS CONGELÉS (ou aliments à ongeler)
	Eau (si le robinet n'est pas disponible)		Les Verts		Les Verts
	Riz		Fruits		Fruits
	Pâtes		Haricots		Pizza
	Haricots		Sauce tomate		Poissons
	Poudre de protéine		Sauce pour pâtes		Poulet
	Intégrateurs (Oméga 3, etc.)		Thon		Autres viandes
	Flocons d'avoine		Soupe		Pain
	Miel				Les plats cuisinés
	Sel, sucre et épices				Lait
	Gingembre et épices				
	Huile d'olive				
	Jus de citron				
	Sauces et condiments (ketchup, sauce de soja, etc.)				
	Jus de fruits				

VEUILLEZ NOTER : soyez toujours attentifs aux autres lorsque **vous vous** approvisionnez, soyez respectueux et responsables : ne surchargez pas les stocks, ne créez pas de pénuries inutiles - **si vous accumulez des ressources, vous les rendez** inutiles aux **autres** - le partage est un acte de bienveillance, et nous devons tous prendre soin les uns des autres en ce moment. C'est ce qui se passe lorsque nous ne pensons pas aux autres - https://bit.ly/2Qnsd4I

Si vous constatez que de la nourriture ou des ressources sont inutilement thésaurisées et/ou vendues à des prix exagérés, signalez-le aux autorités locales.

Conclusion

Ce document est un résumé des informations sur Covid-19 fournies par diverses sources gouvernementales, institutionnelles et autres sources vérifiées. Il a pour but d'être un support pouvant accueillir toutes les informations nécessaires concernant la pandémie de Covid-19 en un seul endroit, dans un format organisé et facilement compréhensible, afin qu'elles puissent être distribuées et partagées avec les familles, les amis, les communautés et les organisations.

Ce document a été élaboré par un groupe de volontaires, dont aucun n'a pour l'instant d'expérience professionnelle dans la gestion de pandémies ou d'autres urgences sanitaires similaires.

La version numérique PDF sera mise à jour et disponible dans différentes langues. Toutes les sources d'information contenues dans ce document seront également répertoriées sur le site web.

www.covid19pdf.info

Veuillez nous contacter si vous pensez qu'une des informations affichées quelque part est incorrecte ou doit être modifiée de quelque manière que ce soit, ou si certaines sont manquantes. Si vous pouvez nous aider pour les traductions, veuillez nous envoyer un courriel.

covid19pdf@gmail.com

Envisagez d'envoyer ce document à tous vos proches et amis pour les sensibiliser, pensez également à en imprimer des exemplaires pour les laisser avec eux, avec vos collègues de travail, ou toute autre personne avec laquelle vous êtes en contact.