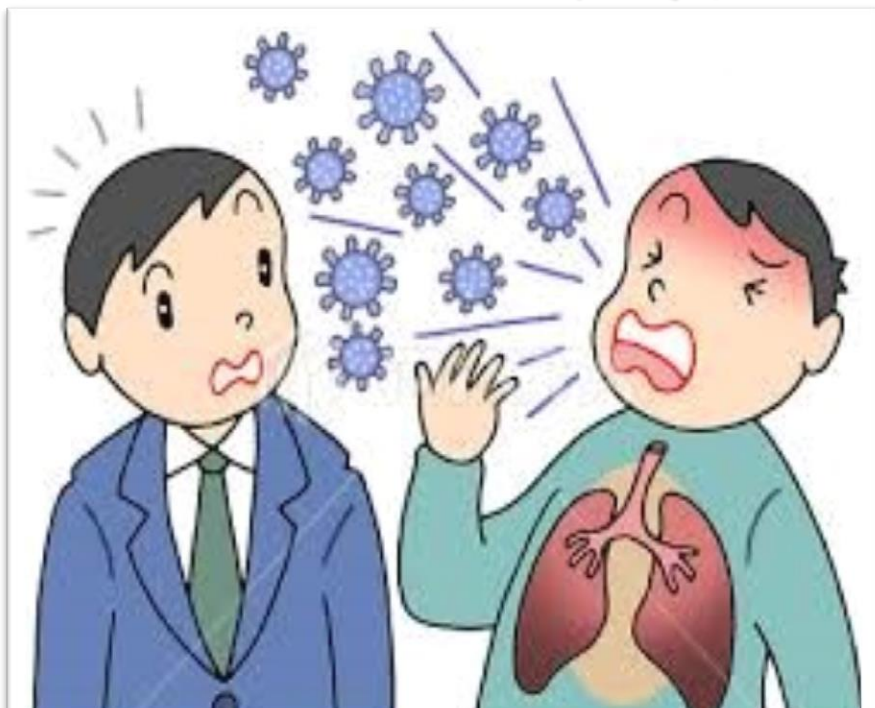


Comprendre la transmission du CORONAVIRUS (COVID-19)

DISSEMINATION / PREVENTION



Docteur Rodrigue GOMIS
Médecin-Lieutenant / Service de Santé des
Armées

snipero92.rg@gmail.com

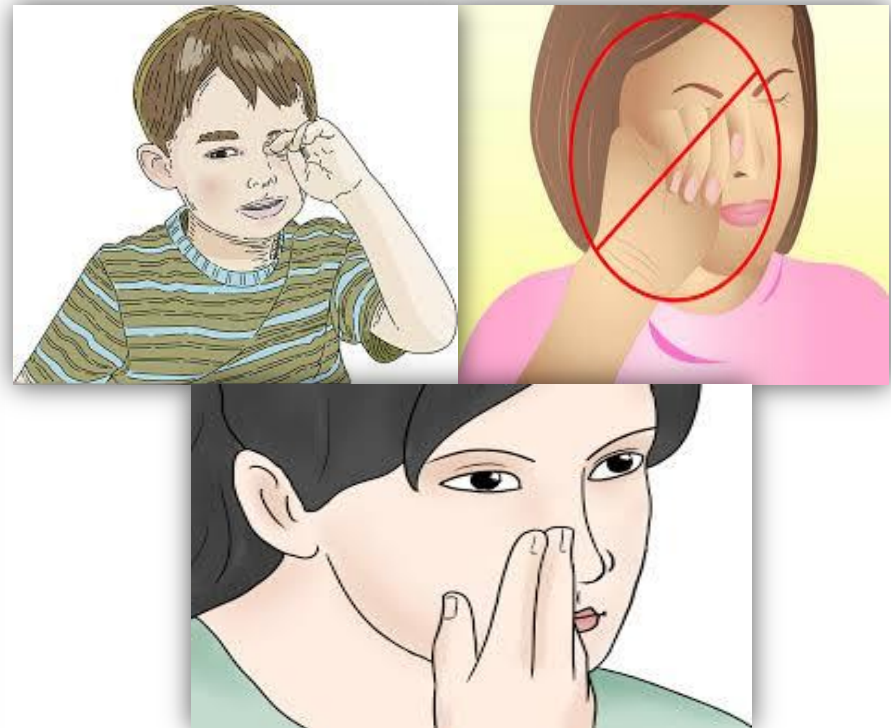
La transmission se fait par les gouttelettes respiratoires

Directement



Eternuement - Toux

Indirectement



Se toucher le visage : nez - yeux -
bouche après que les mains aient
été en contact avec le virus.

Les gouttelettes émises par une personne malade peuvent souiller les autres surfaces...



Rampe
d'escalier

Tasses - Couverts



Eternuer - tousser
sur ses mains



Ordinateur - Clavier
Souris



Portable

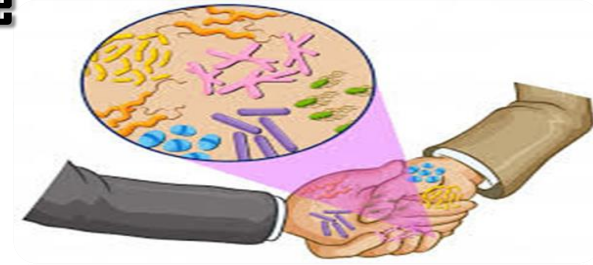


Portière



Bouton
d'ascenseur

Ainsi, après avoir été en contact avec une surface contaminée, si par accident:



**On touche son nez,
ses yeux ou sa bouche**



ou



**Le visage d'une autre
personne saine**

ON ENTRAINE UN RISQUE DE CONTAMINATION

Le virus pouvant rester plusieurs jours sur les surfaces souillées



La seule solution efficace est alors de les nettoyer à l'eau et
au savon

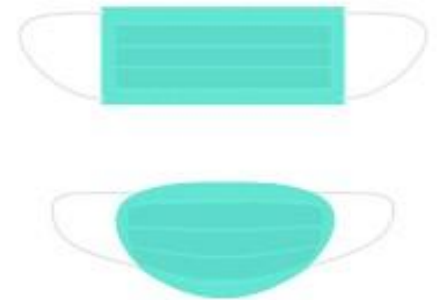
**POUR EVITER LA TRANSMISSION,
ESSAYONS DE SUIVRE LES DIFFERENTS
CONSEILS DE PREVENTION SUIVANTS ET
SURTOUT N'HESITONS PAS A LES
PARTAGER.**

En présence d'une personne qui tousse ou éternue

Laisser une distance sociale d'au moins **1M**

ou

1. Donner un masque
2. Demander de tousser et d'éternuer dans un mouchoir en papier ou dans le pli du coude



Porter un masque de protection ?



1. Porter un masque si
on tousse et éternue
(signes respiratoires) ,

ou

2. Si on s'occupe de
patient symptomatique
(toux - éternuement -
fièvre).

Dr GOMIS

*Il tousse, il éternue, il n'est
peut être pas malade du
Covid-19, mais il préfère
protéger les autres en
portant un masque..*



Jeter le masque à la poubelle après une (01) journée



Eviter aussi de toucher le côté externe du masque, car pouvant abriter des microbes.

Les microbes pouvant passer à l'intérieur si vous portez ça trop longtemps.

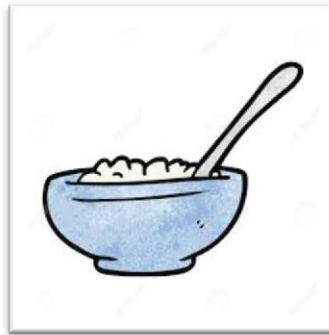


Ne pas partager

Les couverts



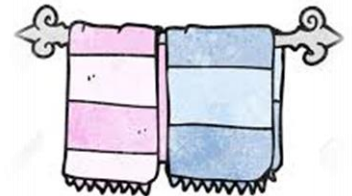
La nourriture



les tasses



Les serviettes,
chacun pour soi.





De se serrer la main



Eviter



De se toucher le visage



Faire attention à ne pas se toucher le visage, lorsqu'on porte un masque, surtout en voulant l'ajuster.



De faire
la bise



TOUJOURS SE LAVER LES MAINS

avec de l'eau



et du SAVON

*Bien frotter entre les
doigts, laver le dos de
la main et nettoyer
les ongles*

Le cas échéant utiliser un produit
hydroalcoolique





Conseils Divers



- Avoir un bon régime alimentaire
- Bien dormir
- Faire une activité physique régulière
- En cas de fièvre, toux, difficulté respiratoire : appeler son médecin **ou** porter un masque, aller dans une structure sanitaire et se faire consulter par un médecin
- **Toujours se laver les mains fréquemment et soigneusement ! +++**

Références

1. Centers for Disease Control and Prevention. **Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) : Prevention & Treatment.** Disponible sur <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/prevention-treatment.html>. Consulté le 01/03/20.
2. Centers for Disease Control and Prevention. **What to Do If You Are Sick With Coronavirus Disease 2019 (COVID-19).** Disponible sur <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/steps-when-sick.html>. Consulté le 01/03/20.
3. Chen P, Mao L, Nassis JP, Harmer P, Ainsworth BE, Li F. **Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions.** *J Sport Health Sci* 2020;9(2):103-104. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>.
4. Organisation Mondiale de la Santé. **Maladie à coronavirus 2019 (COVID-19) : questions-réponses.** Disponible sur <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>. Consulté le 29/02/20.
5. Organisation Mondiale de la Santé. **Nouveau coronavirus (2019-nCoV) : conseils au grand public - En finir avec les idées reçues.** Disponible sur <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>. Consulté le 29/02/20.
6. Wang F, Zhang C. **What to do next to control the 2019-nCoV epidemic?** *Lancet* 2020. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30300-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30300-7).
7. Wang W, Tang J, Wie F. **Updated understanding of the outbreak of 2019 novel coronavirus (2019-nCoV) in Wuhan, China.** *J Med Virol* 2020. <https://doi.org/10.1002/jmv.25689>.

IL VAUT MIEUX PREVENIR QUE GUERIR



Ensemble, nous vaincrons !

