

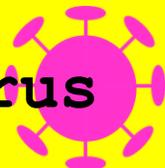
Objectif : lutter contre la COVID

Guider le grand public à adopter la bonne attitude pour se protéger et protéger les autres.

Pour appliquer les mesures de prévention (= mesures barrières) adaptées au virus, il est nécessaire de comprendre la mécanique de la chaîne de transmission du virus : où vit le virus, comment le virus se transmet-il d'une personne malade à une autre, comment on l'attrape et quelles sont les personnes plus à risque de développer des formes graves de la maladie.

Première étape : **COMPRENDRE** la chaîne de transmission du virus

Le virus



Le virus est un coronavirus dénommé **SARS-CoV-2**.

Ce virus évolue sans cesse.

A ce jour, plusieurs variants cocirculent (anglais, sud-africain, brésilien).

La maladie liée à l'infection par le SARS-CoV-2 est nommée **COVID-19**.

La maladie : COVID-19

Incubation :

5 jours en moyenne (extrêmes de 2 à 12 jours)

Contagiosité :

→ importante : 1 personne malade peut contaminer entre 3 et 5 personnes en l'absence de mesures barrières

→ débute 24 à 48 heures avant le début des symptômes

→ plus importante au début de la maladie & disparaît habituellement après 1 semaine

Symptomatologie :

fièvre, frissons, toux, difficultés respiratoires, courbatures, fatigue, diarrhée, perte du goût et de l'odorat ...

Entre 15 et 30% des infections par le SARS-CoV-2 sont asymptomatiques

Traitement :

aucun traitement antiviral efficace à ce jour

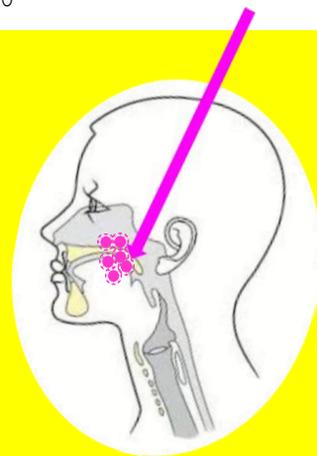
Vaccin :

disponible depuis fin décembre 2020

Le réservoir du virus

C'est l'endroit où le virus se multiplie : **rhinopharynx** des personnes malades de la COVID-19 qu'elles soient symptomatiques, peu symptomatiques ou asymptomatiques.

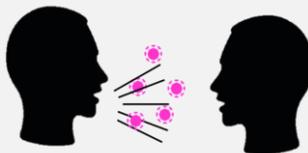
Il existe par ailleurs un réservoir occulte environnemental où le virus peut survivre mais ne se multiplie pas : objet sur lequel un malade peut éternuer.



Les modes de transmission du virus

Transmission directe d'une personne malade vers une personne saine située à moins de 2 mètres, par les gouttelettes émises :

- lors d'effort de toux
- lors d'éternuement
- lors de la parole
- lors d'embrassade



Transmission indirecte par les mains contaminées que l'on porte ensuite au visage :

- lors de contact avec une personne malade (poignée de mains)
- lors de contact avec une surface contaminée par les sécrétions produites par une personne malade (= réservoir occulte) : table, téléphone, poignée de porte ...



MÉMO

- La transmission commence avant les symptômes.
- Chez les personnes avant l'apparition des symptômes (sans toux, sans éternuement), la quantité de virus peut être très élevée.
- Les personnes asymptomatiques peuvent être également contagieuses.

Les portes d'entrée du virus



les yeux



le nez



la bouche



Le virus ne traverse pas la peau.

MÉMO

TOUT FAIRE pour protéger la bouche, le nez et les yeux !

Personne vulnérable

Tout le monde peut faire la COVID. En revanche, certaines personnes présentent des facteurs de risque qui les rendent plus à risque de faire des complications.

FACTEURS DE RISQUE

Personne âgée (> 65 ans) et notamment en présence de diabète, insuffisance cardiaque, insuffisance rénale, problèmes pulmonaires

Personnes avec comorbidités : insuffisants rénaux chroniques dialysés, insuffisants cardiaques, diabétiques non équilibrés ou avec complications, pathologie chronique respiratoire susceptible de décompenser

Personne handicapée

Personne immunodéprimée

Personne obèse (IMC > 40)

Femme enceinte au 3^{ème} trimestre de grossesse



Deuxième étape : **ADOPTER** les gestes barrières & la distanciation physique ⇔ pourquoi je le fais !

A ce jour, en l'absence de traitement **et malgré la vaccination**, les **gestes barrières et la distanciation physique** sont les **seules mesures efficaces** pour diminuer le risque de transmission du SARS-CoV-2.

Ces mesures complémentaires sont efficaces si elles sont correctement appliquées.

1

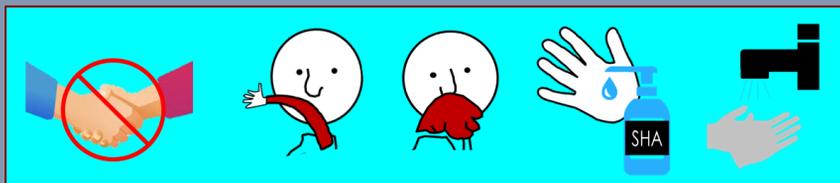
Pour éviter la contamination des mains :

→ adopter les règles de bonnes pratiques :

- Ne pas serrer les mains,
- Tousser ou éternuer dans son coude,
- Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter après utilisation dans une poubelle

→ adopter les règles d'hygiène des mains :

- Après avoir toussé, éternué ou s'être mouché,
- Après chaque contact avec du mobilier urbain extérieur et intérieur, des objets.



SHA : solution hydro-alcoolique

2

Pour protéger nez, bouche et yeux qui sont les portes d'entrée du virus :

→ Ne pas porter les mains au visage +++

→ Porter un masque +++



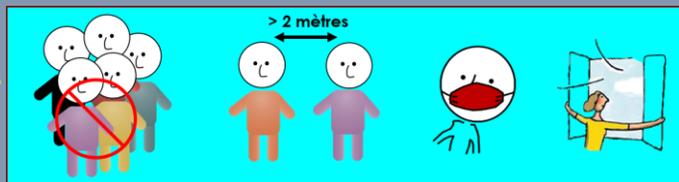
3

Pour éviter les contacts à risque :

→ Respecter la distanciation physique > 2 mètres

→ Éviter la promiscuité,

→ Aérer régulièrement (10/15 minutes plusieurs fois par jour)



4

Pour éviter la contamination des mains à partir de surfaces contaminées :

→ Nettoyer les surfaces hautes (table, poignée de porte, bouton d'ascenseur ...) et les objets (téléphone, caddie, ...) pour éliminer tout réservoir occulte.



Troisième étape : **APPLIQUER** les mesures
barrières : OUI mais BIEN! (1)

PORT DU MASQUE +++

Le coin de tous les dangers :

Masque mal positionné = ORIGINAL MAIS INEFFICACE

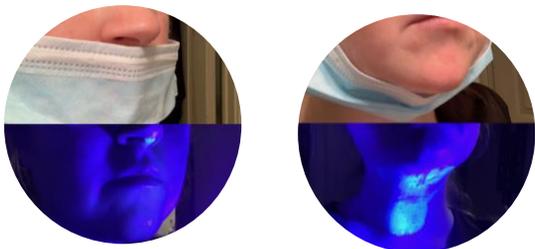


→ Un masque mal positionné ne joue pas son rôle de barrière à la transmission du virus.

Masque touché = DANGER



→ Toucher son masque ou le manipuler, c'est se contaminer les mains, le visage et par ricochet les surfaces que vous toucherez ensuite ...



Expérience : produit phosphorescent appliqué sur le masque. La lampe noire, à l'obscurité, révèle les zones contaminées (cou, nez) quand on manipule son masque.

En toute sécurité :

Masque correctement utilisé = EFFICACITÉ



→ **La sécurité, ça se mérite :**

- Hygiène des mains avant de mettre le masque
- Positionner correctement le masque pour couvrir le nez, la bouche et le menton
- Attacher les liens/mettre les élastiques derrière les oreilles
- Pincer la barrette nasale
- Ne pas toucher le masque une fois positionné (sinon, vous souillez vos mains)
- Bien gérer le masque :
 - masque touché = masque à changer
 - masque humide = masque à changer
- Retirer le masque en le prenant soit par les élastiques soit par les liens
- Eliminer le masque :
 - dans une poubelle s'il est à usage unique
 - réutilisable, le mettre en machine
- Hygiène des mains après l'avoir éliminé.

MÉMO

Priorité à l'utilisation du masque chirurgical ou du masque grand public AFNOR catégorie 1 dans le contexte de circulation actuelle des variants.

Troisième étape : **APPLIQUER** les mesures
barrières : OUI mais BIEN! (2)

HYGIENE DES MAINS +++

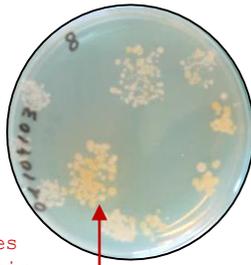
**Mains non désinfectées,
à coup sûr contaminées!**

Expérience : empreintes
de main selon 3 scénarii
sur une boîte de Pétri
avec mise en culture pour
rendre visible
l'invisible ...



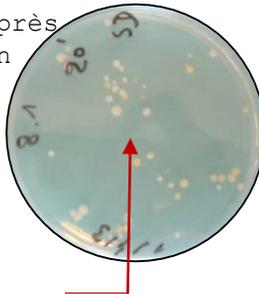
Silence, ça pousse! ↓

Scénario 1 : empreintes
sans hygiène des mains
préalable
→ Résultat : les mains
sont très contaminées



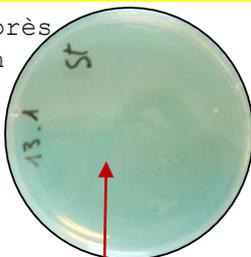
Les points blancs représentent des
milliers de micro-organismes acquis
au contact de l'environnement

Scénario 2 : empreintes après
lavage à l'eau et au savon
→ Résultat : on élimine
la saleté (=nettoyage)
mais les mains restent
encore contaminées



Réduction du nombre de micro-
organismes acquis au contact de
l'environnement

Scénario 3 : empreintes après
désinfection à la solution
hydro-alcoolique
→ Résultat : on tue les
micro-organismes et les
mains ne sont plus
contaminées



Elimination de la totalité des
micro-organismes acquis au contact
de l'environnement

En toute sécurité :

POURQUOI :

L'hygiène des mains joue un rôle
majeur dans la prévention de la
transmission de microbes et donc
dans la prévention de l'infection.

QUAND :

- Règles d'hygiène de base : avant
le repas, après être allé aux
toilettes ...
- Après avoir toussé, éternué ou
s'être mouché,
- Après les contacts avec du
meuble urbain extérieur et
intérieur, des objets ...

COMMENT :

- À domicile, se laver
régulièrement les
mains à l'eau et au
savon
- A l'extérieur du
domicile, utiliser
sa topette de SHA !



**Pour les minimoy,
c'est lavage des
mains à l'eau
et au savon !**



Troisième étape : **APPLIQUER** les mesures barrières : OUI mais BIEN! (3)

PAS DE PORT DE GANTS +++

Le coin de tous les dangers :

Port de gants = DANGER



Gantées ou pas, vos mains vont toucher différentes surfaces potentiellement contaminées (ex : poignée de porte (photo 1)) et vos gants seront contaminés (photo 2) !

Si vous touchez ensuite votre visage, vous risquez de vous contaminer.

1



2



Retrait des gants = DANGER

Même pour les personnes les plus habiles, le retrait des gants est hautement périlleux et à risque de contamination des mains (photo 3).



Expérience :
application de produit phosphorescent. La lampe noire, à l'obscurité, révèle les zones contaminées (poignet, index ...) quand on retire les gants.

En toute sécurité :

- Important de rappeler le danger du port des gants pour faire ses courses, dans les transport en commun ...
- Important de réaliser une hygiène des mains après avoir touché des surfaces susceptibles d'être contaminées +++

→ **C'est l'hygiène des mains qui est essentielle pour prévenir la transmission du virus.**



MÉMO

Porter des gants ne protège pas du coronavirus = c'est inutile & dangereux !

Ce qui compte et qui est primordial, c'est l'hygiène des mains ++++

DISTANCIATION PHYSIQUE

Le coin de tous les dangers :

- Promiscuité
- Pièce non aérée
- Pas de possibilité de respecter la distanciation physique (au moins 2 mètres)



En toute sécurité :

- Eviter les situations de promiscuité
- Aérer régulièrement les lieux (au moins 15 min X3/Jour)
- Respecter la distanciation physique (au moins 2 mètres)

→ Si ces conditions ne peuvent être réunies (covoiturage, salle de réunion ...) : **RESTEZ MASQUÉ !**



COVID-19
Prévention de la transmission croisée lors des pauses

Professionnel, quel que soit votre lieu de travail, ne baissez pas la garde pendant les pauses :

- ✓ restez vigilant,
- ✓ à l'extérieur Comme à l'intérieur !

✓ Respectez les distanciations physiques restez toujours à plus de 2 mètres de vos collègues de travail (y compris à l'extérieur pour les pauses clope, tchat, détente ...)

✓ Évitez toutes les situations favorisant la promiscuité (Office alimentaire, vestiaire, ascenseur, petite pièce non aérée ...)

✓ Si les conditions de distanciation physique ne peuvent être garanties, **RESTEZ MASQUÉ** mais **CORRECTEMENT MASQUÉ**.

✓ ET n'oubliez pas : avant la pause et après la pause, réalisez une hygiène des mains

Pendant les pauses, la transmission du virus ne fait pas de pause !

Centre d'appel pour la prévention des infections associées aux soins (European Franchise Center) - Version 3 - 04/2020

COVID-19
Prévention de la transmission croisée lors du covoiturage

1. Désinfection des mains avant de monter dans la voiture
2. Port du masque avant de monter dans la voiture
3. Tous les occupants du véhicule gardent le masque pendant toute la durée du trajet !

Pour un covoiturage sans dérapage

Centre d'appel pour la prévention des infections associées aux soins (European Franchise Center) - Version 3 - 04/2020

Un plus dans la lutte contre la COVID :

LA DISPONIBILITE DES VACCINS

Vraie lueur d'espoir pour sortir de cette pandémie



Ce que l'on sait :

La vaccination protège des formes graves de la maladie ce qui explique qu'on ait commencé à vacciner en priorité les personnes à risque de développer des formes graves.

Ce qu'on ne sait pas encore :

- On ne sait pas si la vaccination confère une immunité de groupe (=je me vaccine, je te protège)
- On ne sait pas si la personne vaccinée peut être porteuse du virus et le transmettre

Et de toute manière :

- Tout le monde n'est pas vacciné,
- Tout le monde ne répond pas de manière identique à la vaccination.

DONC, vacciné ou pas, on continue à respecter l'ensemble des mesures barrières. C'est parce qu'on n'en néglige aucune, qu'on est efficace contre le virus.