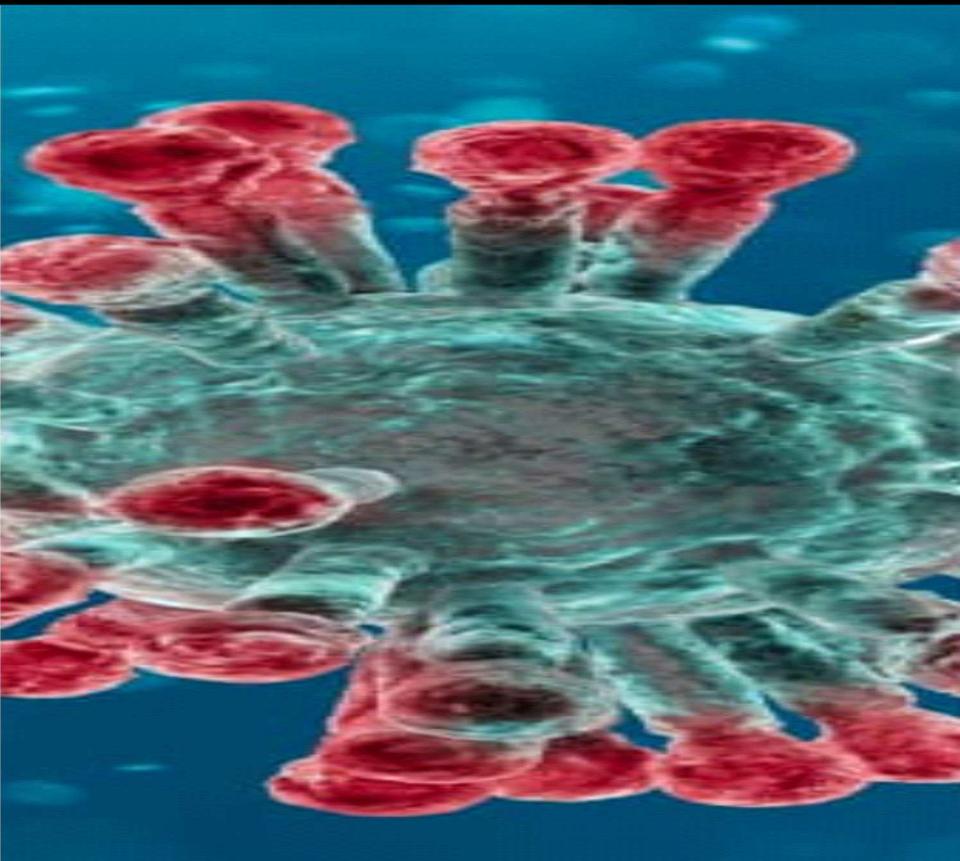


# Comment prévenir le coronavirus



Coécrit par [United Nations Foundation](#)

Organisation humanitaire internationale

Avec les récentes épidémies ayant fait la une de tous les journaux, vous avez peut-être peur de contracter un coronavirus. Les coronavirus sont une famille de virus potentiellement mortels qui provoquent des affections comme le rhume, le syndrome respiratoire du Moyen-Orient, le SRAS et d'autres affections respiratoires, y compris de nouvelles souches du virus. Bien que les coronavirus puissent être graves, la prise de mesures préventives peut vous aider à protéger votre santé en public, à la maison et lorsque vous vous occupez d'une personne malade. Le virus actuellement concerné (en 2020) est nommé SARS-CoV-2, ou plus familièrement la COVID-19. Si vous pensez être porteur du virus, contactez immédiatement votre médecin.

## Se protéger contre le coronavirus



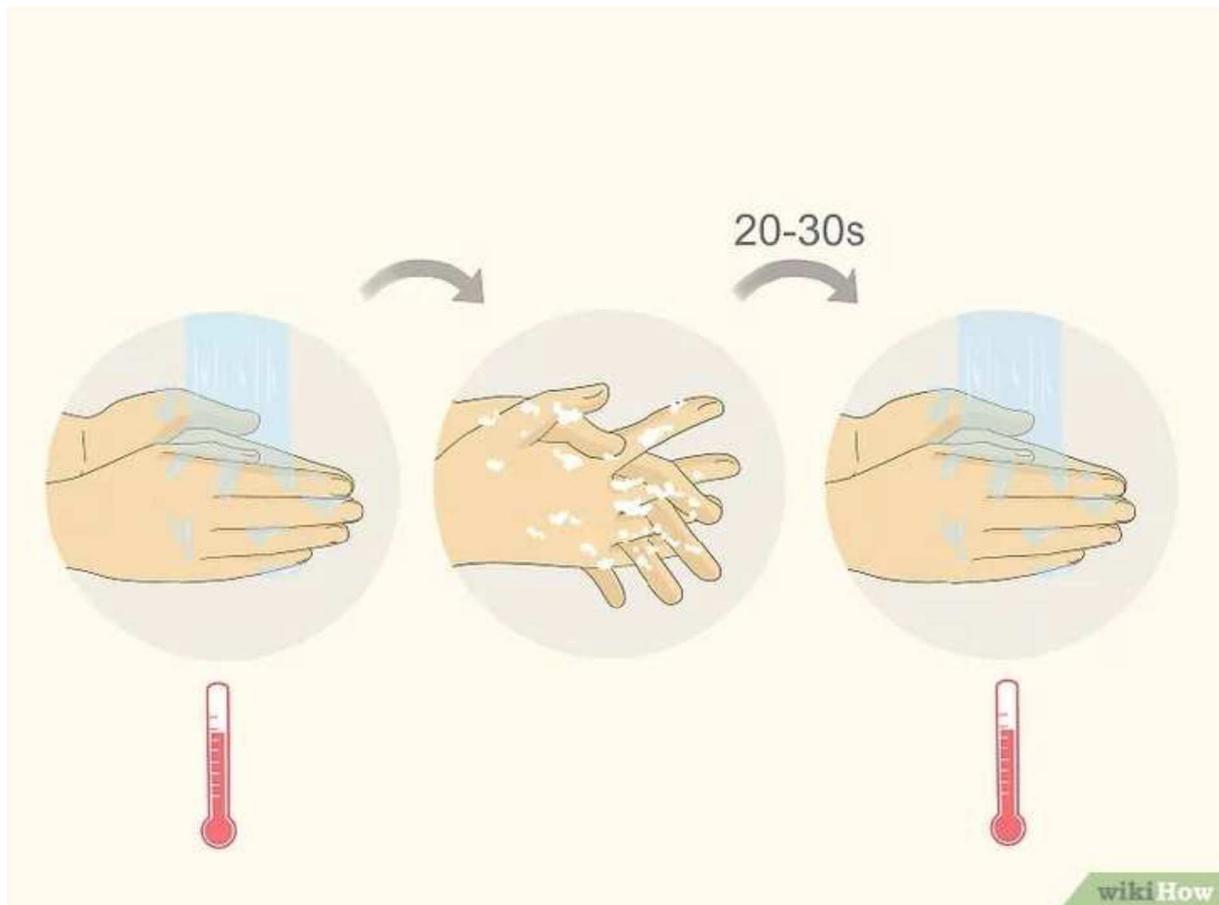
### 1

**Restez à l'écart des personnes qui toussent ou éternuent.** Le coronavirus étant une infection respiratoire, la toux et les éternuements sont des symptômes courants. De plus, la toux et les éternuements diffusent tous 2 le virus dans l'air, ce qui peut augmenter les risques d'infection. Tenez-vous loin des personnes qui semblent présenter les symptômes d'une infection des voies respiratoires supérieures [1].

- Si cela est approprié, demandez à la personne de rester loin de vous. Par exemple, vous pouvez lui dire : « J'ai remarqué que vous toussiez. J'espère que vous irez mieux bientôt, mais j'aimerais que vous gardiez vos distances pour que je ne sois pas malade. »

- Si vous savez que quelqu'un s'est trouvé en contact avec des personnes contaminées, tenez-vous aussi à l'écart de cette personne.

## 2

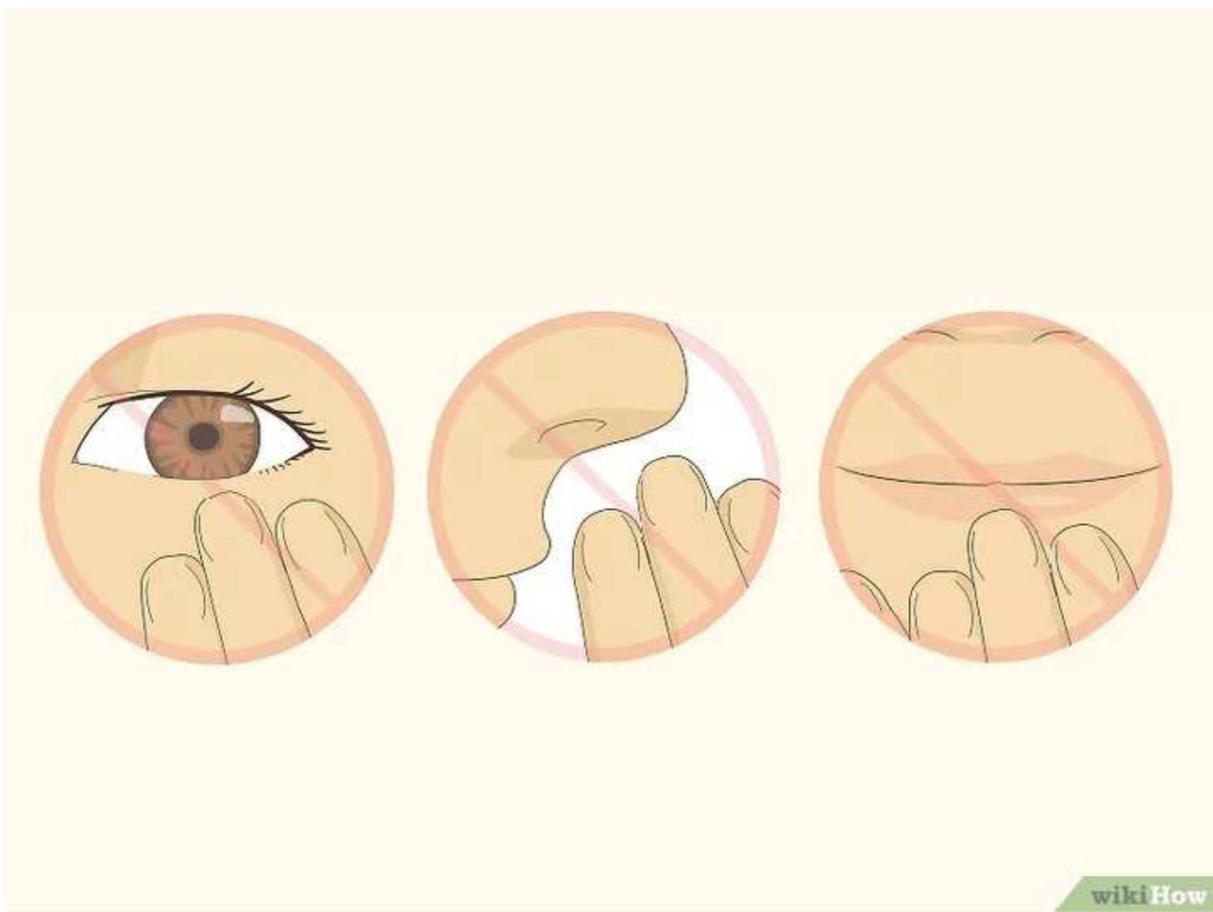


**Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon.** La meilleure façon de prévenir le coronavirus consiste à se laver les mains aussi souvent que possible. Mouillez vos mains avec de l'eau chaude, puis appliquez un savon doux. Faites mousser le savon pendant 20 à 30 secondes, puis rincez-vous les mains à l'eau chaude du robinet [2].

- L'Organisation mondiale de la Santé préconise de ne pas simplement se frotter les mains, mais de croiser les doigts et de les déplacer de différentes manières pour vous assurer que toute la peau est bien nettoyée, sans oublier les poignets. Pour fermer le robinet, utilisez du papier pour ne pas le toucher avec vos mains.

- Lavez-vous toujours les mains avant de manger ou de boire quoi que ce soit. Il est également préférable de se laver les mains chaque fois que vous êtes en public ou après avoir été en présence d'une personne que vous pensez être malade.
- Si vous ne pouvez pas vous laver les mains, employez un désinfectant qui contient au moins 60 % d'alcool. Il est inutile d'utiliser un produit contenant plus de 95 % d'alcool, il sera d'ailleurs moins efficace.

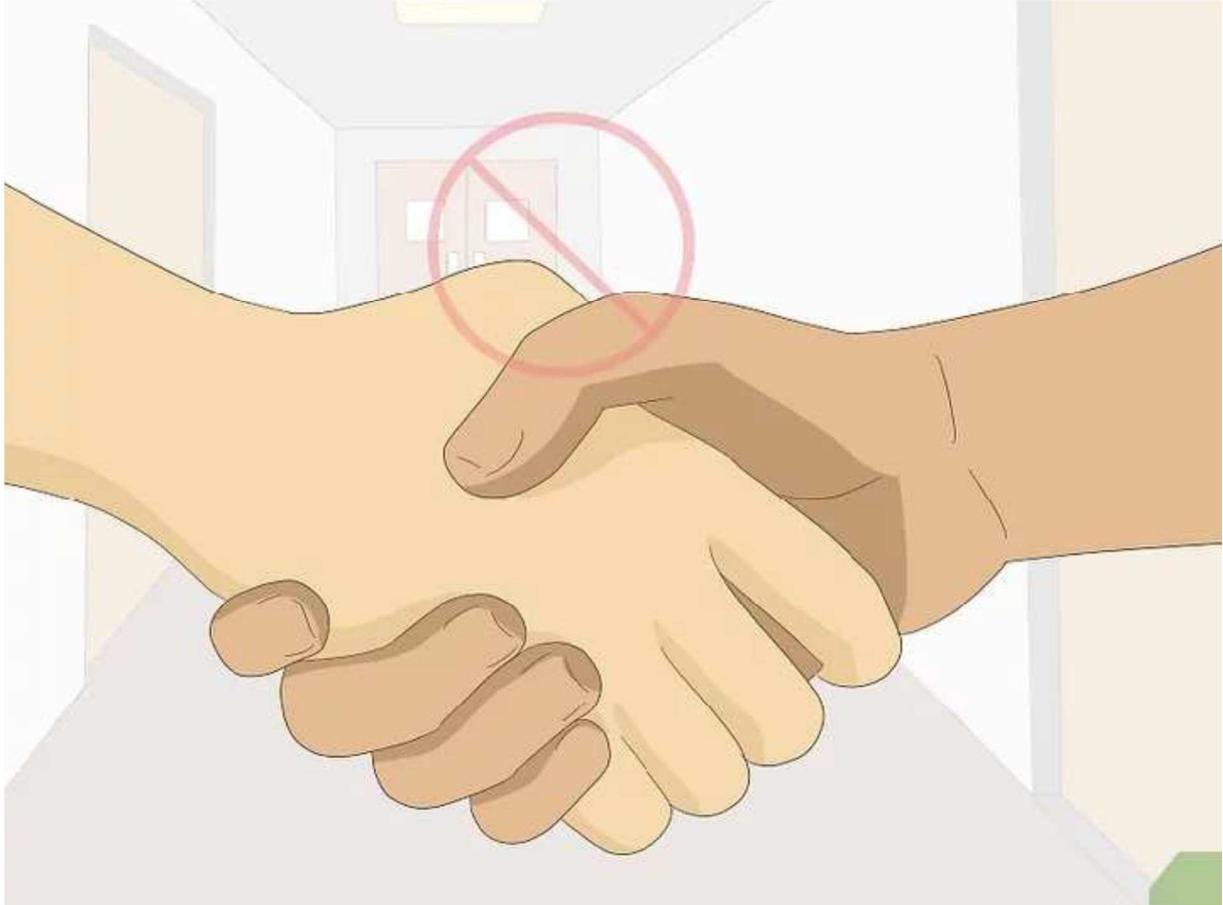
### 3



**Ne touchez pas à vos yeux, votre nez et votre bouche.** Vous pouvez entrer en contact avec le coronavirus en touchant une surface, comme une poignée de porte ou un comptoir. Dans ce cas, les germes peuvent s'attarder sur vos mains, de sorte que vous pouvez facilement être infecté(e) si vous vous touchez le visage avec des mains sales. Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche au cas où le virus se trouverait sur votre peau [3].

- Si vous devez vous toucher le visage, lavez-vous d'abord les mains pour éviter de vous infecter.

## 4



**Ne serrez pas la main des autres.** Les personnes porteuses du virus peuvent malheureusement contaminer les autres, même s'ils ne montrent aucun symptôme. Pour vous protéger, limitez vos contacts avec les autres et dites poliment que vous partagerez volontiers une poignée de main chaleureuse une fois que le virus sera contrôlé.

- Vous pouvez simplement dire « Je suis heureux(se) de vous rencontrer, normalement je vous serrerais la main, mais il est actuellement recommandé de ne pas le faire afin de prévenir la prolifération de la COVID-19. »

## CONSEIL D'EXPERT(E)



### UNITED NATIONS FOUNDATION

#### Organisation humanitaire internationale

**Notre expert confirme :** « Pour vous protéger, limitez vos contacts avec les autres au cas où... Refusez poliment de serrer la main ou d'être en contact rapproché jusqu'à ce que la pandémie de SARS-CoV-19 soit terminée. »

## 5

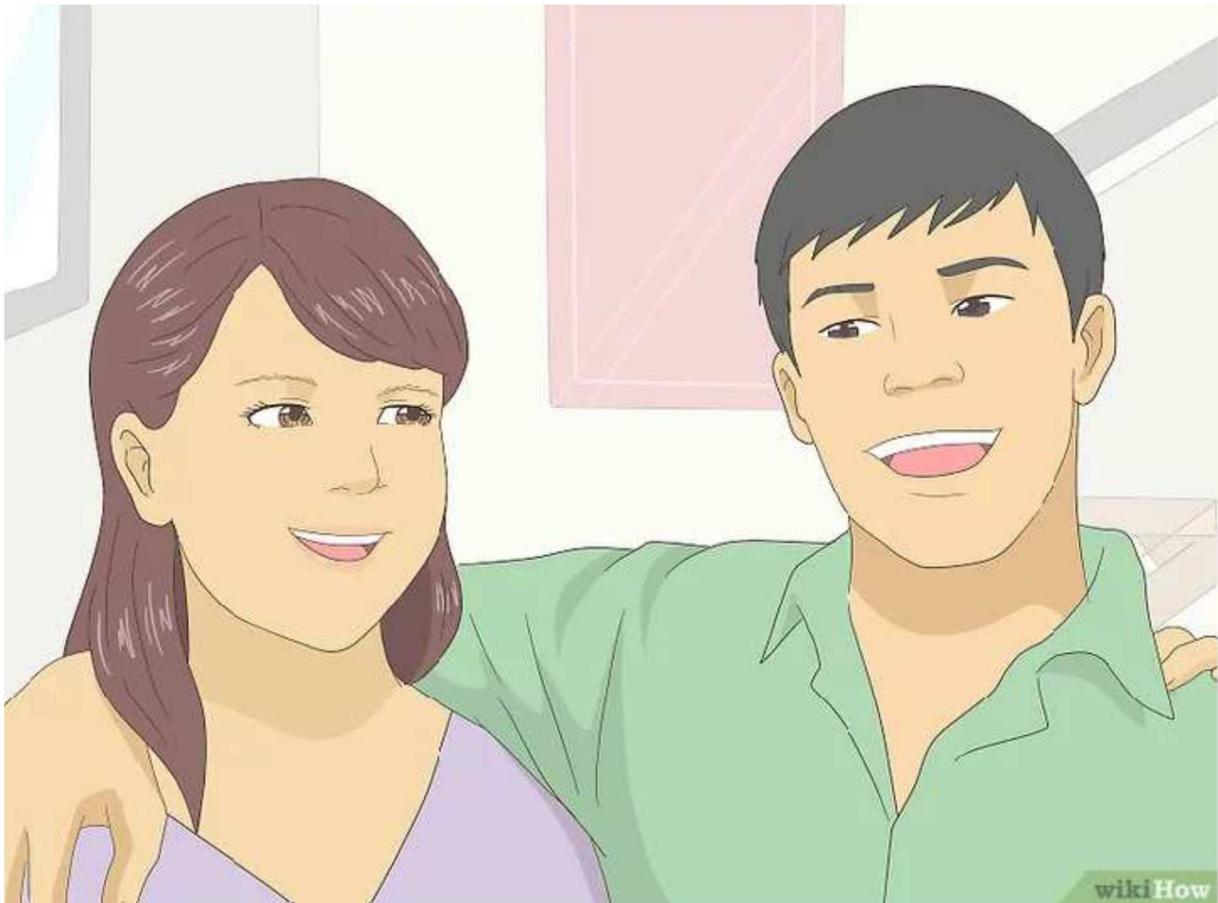


**Désinfectez quotidiennement les surfaces que vous touchez.** Malheureusement, les coronavirus peuvent s'attarder sur des surfaces telles que les poignées de porte, les comptoirs et les robinets. Utilisez un désinfectant en spray ou des lingettes antidécoloration pour nettoyer quotidiennement ces surfaces. Veillez à ce que la surface reste humide pendant environ 10 minutes pour tuer efficacement le virus. Cela limitera les risques

que le virus s'attarde sur les surfaces et provoque une infection [4].

- Dans votre maison, désinfectez la poignée de votre porte d'entrée, les comptoirs de la cuisine, de la salle de bain et les robinets.
- Au travail, nettoyez les surfaces que les gens ont tendance à toucher, telles que les poignées de porte, les rampes d'escalier, les tables et les comptoirs.
- Vous pouvez également préparer votre propre désinfectant en mélangeant 250 ml d'eau de Javel à 4 l d'eau.

## 6

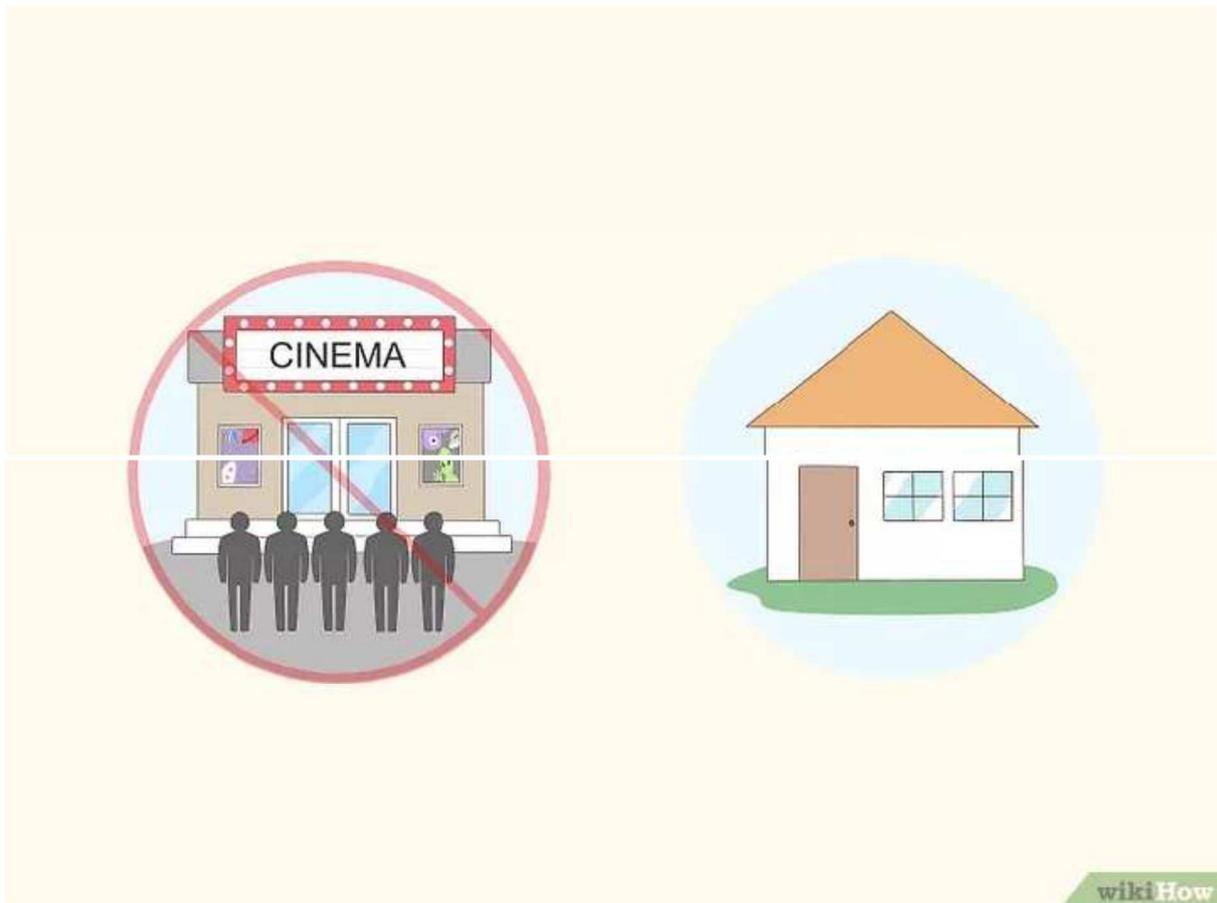


**Ne vous inquiétez pas trop si vous n'êtes pas vraiment en danger.** Les mythes sur les coronavirus se sont répandus sur les médias sociaux, provoquant parfois des craintes inutiles [5]. Il peut être utile de vérifier vos sources d'informations avant de prendre une quelconque décision.

- Par exemple, il n'est pas nécessaire de vous dire que le contact avec un Chinois ou une Chinoise vous rendra malade. Les Chinois et les autres peuples d'Asie de l'Est ont été victimes de discriminations infondées [6][7][8]. D'ailleurs, la plupart d'entre eux sont sains et ne sont pas plus contagieux qu'une autre personne.
- Vous ne pouvez pas être contaminé par le virus en lisant une lettre venant de Chine.
- Il n'existe pas d'aliments qui vous empêchent d'être contaminé.

## Méthode 2

### Aplanir la courbe



# 1

**Restez chez vous le plus possible.** Vous avez certainement entendu parler de la distanciation sociale ou de la distanciation physique, cela aide à éviter de répandre le virus. Pour respecter

la distanciation sociale, sortez de chez vous uniquement pour des obligations, faire des courses ou aller travailler. Si vous le pouvez, travaillez ou étudiez chez vous. Ne sortez pas pour aller dans des bars, au restaurant ou pour des activités de loisirs comme aller au cinéma [9].

- Avec la distanciation sociale, vous réduisez les probabilités de contracter le virus. Si tout le monde le fait, il se répandra beaucoup plus difficilement.
- Si vous êtes une personne qui peut avoir des complications, il est très important de rester chez vous le plus possible. Vous êtes à risque si vous avez 65 ans ou plus, si votre système immunitaire est compromis ou si vous avez des problèmes de santé comme une maladie cardiaque ou de l'asthme.
- Respectez les consignes du gouvernement et des organismes de la santé afin de vous protéger et de protéger les autres.

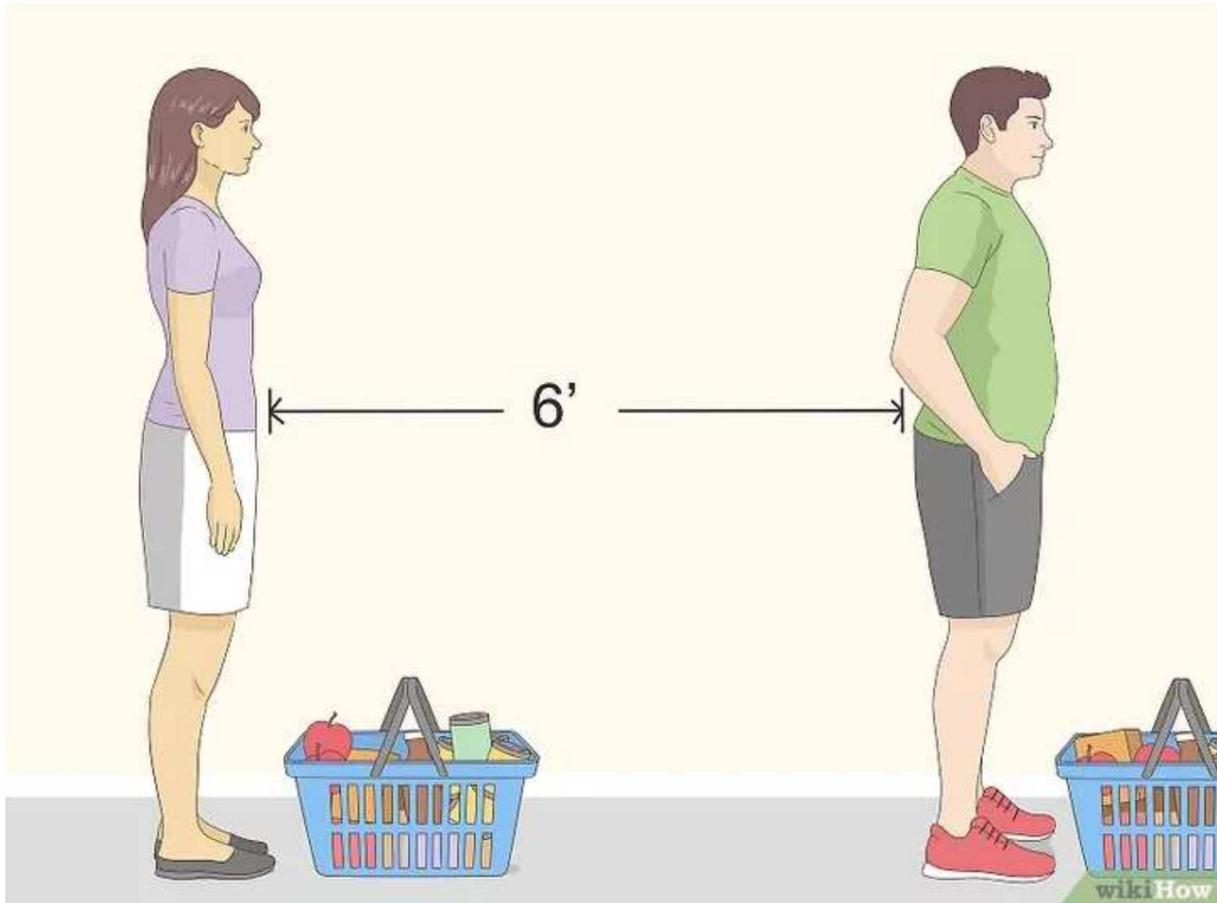
## 2



**Ne faites pas de réunions de plus de 10 personnes.** Vous pouvez désirer voir vos amis(es) et les membres de votre famille, mais sachez qu'en faisant cela, vous risquez de transmettre le virus. Les gens qui ne présentent pas de risques importants peuvent quand même tomber malades et transmettre le virus aux autres. Les lois concernant les réunions de personnes sont différentes selon les régions et les pays, il est donc important de suivre les consignes de votre gouvernement national et des autorités locales afin d'éviter de répandre le virus et de vous distancier physiquement des autres [10].

- Ceci inclut les réunions que vous faites chez vous ou à l'extérieur. Ne vous réunissez pas avec vos amis ou membres de votre famille dans des endroits publics. Il est préférable de vous parler sur les réseaux sociaux.

# 3



**Tenez-vous à 2 m des autres quand vous sortez.** Vous devez parfois sortir faire des courses, prendre l'air ou faire de l'exercice. Vous pouvez le faire et courir ou marcher pour votre santé, mais ne vous approchez pas des autres, la distance minimale recommandée varie généralement entre 1,5 et 2 m [11].

- Si quelqu'un s'approche trop de vous, éloignez-vous et remémorez gentiment à la personne qu'il est recommandé de laisser 2 m entre vous. Vous pouvez dire « Je ne veux pas être impoli(e), mais j'aimerais respecter la distanciation physique recommandée par les organismes de santé. Je veux simplement m'assurer que nous resterons tous deux en bonne santé. »

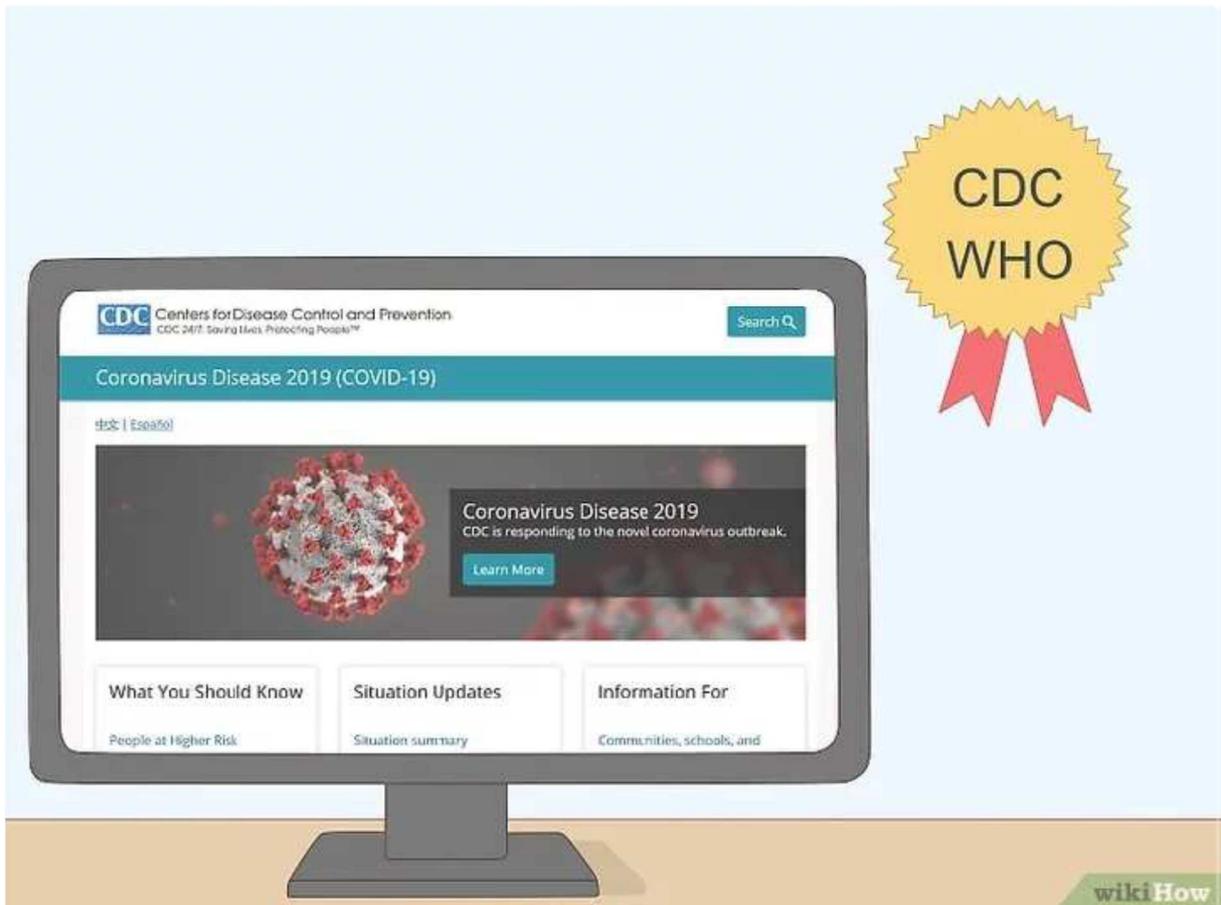
# 4



**Portez un masque en public.** Les organismes de santé recommandent dans certains pays de porter un masque dans les lieux publics, par exemple quand vous allez faire des courses dans des magasins ou lorsque vous êtes dans les transports publics. Se couvrir le visage n'annule cependant pas la distanciation sociale [12].

- N'utilisez pas de masques jetables destinés aux travailleurs du secteur de la santé ou aux malades.
- Les masques ont pour but d'éviter la transmission du virus par des personnes asymptomatiques.
- Vous pouvez [coudre un masque de protection en tissu](#) vous-même.
- Consultez les informations des organismes de la santé du pays dans lequel vous résidez pour savoir ce qu'ils préconisent.

# 5



**Informez-vous sur des sites officiels.** L'Organisation mondiale de la Santé et les organismes nationaux fournissent des informations mises à jour que vous pouvez consulter sur leurs sites internet. Suivez leurs mises à jour concernant la prévention de la prolifération du coronavirus pour vous protéger et protéger les autres.

- Si vous le pouvez, faites un don aux organismes de la santé qui gèrent la crise du coronavirus.

**Prendre soin d'une personne malade****1**

**Portez un équipement de protection jetable.** Mettez des gants jetables, un masque pour le visage et une blouse à usage unique avant de vous occuper de la personne malade. Lorsque vous quitterez sa chambre, enlevez votre équipement de protection et jetez-le dans un sac-poubelle en plastique. Évitez de le réutiliser, car vous risquez d'entrer accidentellement en contact avec le virus [13].

- Le coronavirus se propage dans l'air et peut s'attarder sur vos vêtements. Vous devez vous protéger du mieux que vous pourrez.

## 2



**Ne partagez pas d'articles ménagers avec la personne infectée.** Le coronavirus peut s'attarder sur des objets comme des tasses, des assiettes, des ustensiles et des serviettes. Quand une personne tombe malade, vous devez utiliser des articles séparés pour chaque membre de la maisonnée. Autrement, vous risquez de propager l'infection [\[14\]](#).

- Ne prenez aucun risque, lavez les objets avant de les utiliser ou prenez-en un autre.

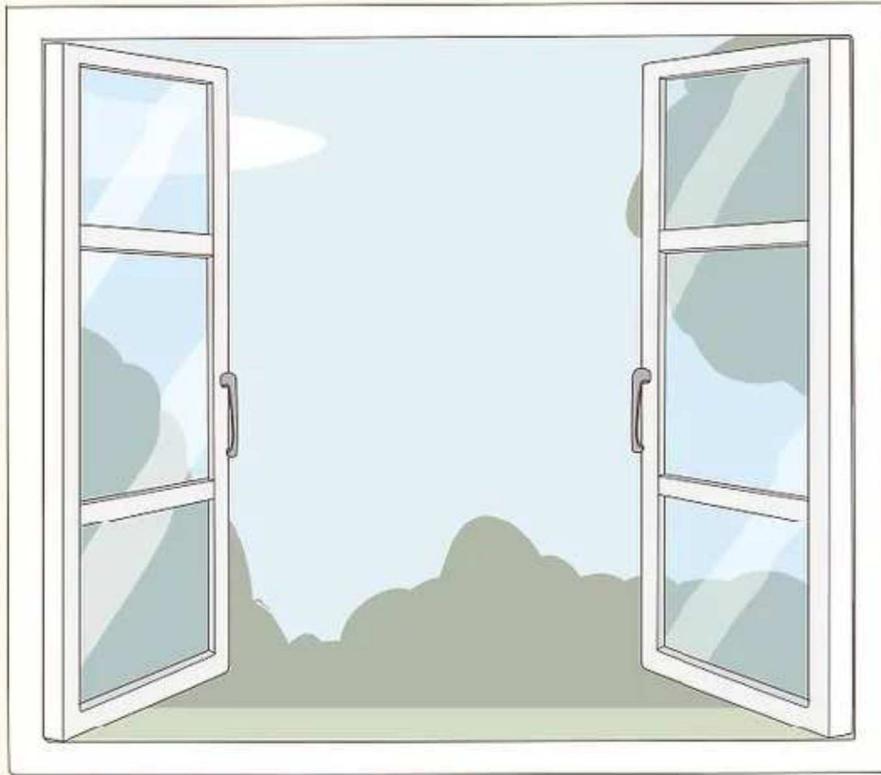
# 3



**Lavez tout votre linge à l'eau chaude pour le désinfecter.** Les vêtements, la literie et les serviettes peuvent tous héberger des coronavirus, c'est pourquoi il est important de les laver correctement. Réglez votre machine à laver sur la température la plus chaude et mesurez la quantité de détergent adaptée à la taille de la charge. Ensuite, lavez votre linge sur le programme normal ou le programme intensif selon votre modèle [\[15\]](#).

- Si c'est sans risque pour vos tissus, ajoutez un plein bouchon d'eau de Javel ou de solution blanchissante qui préserve les couleurs pour désinfecter le linge.

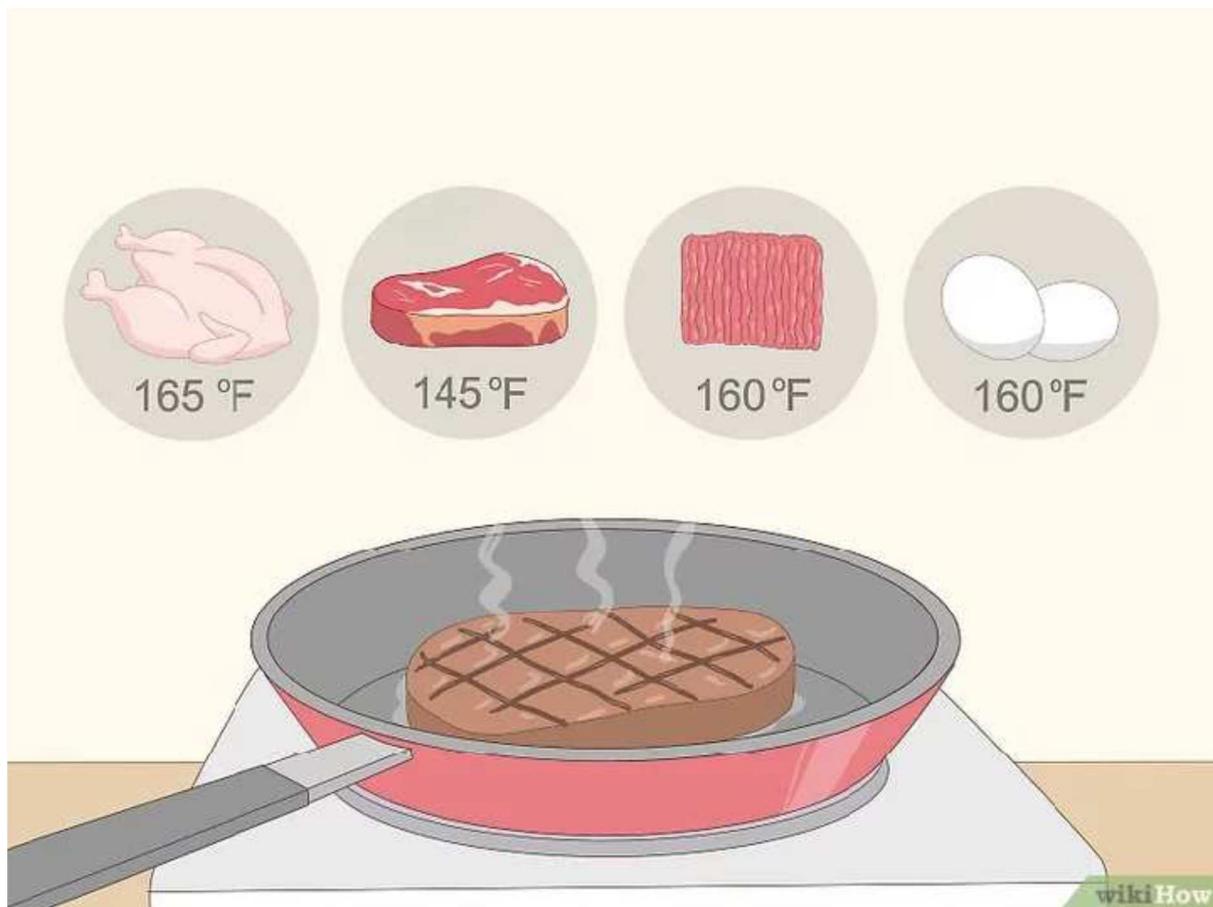
# 4



wikiHow

**Ouvrez une fenêtre pour aérer la pièce si le temps le permet.** Le coronavirus étant transmis par l'air, vous courez un plus grand risque d'infection lorsque vous partagez un espace avec une personne malade. La ventilation de la pièce vous aidera à évacuer l'air, ce qui peut minimiser les risques de contracter le virus. Si vous le pouvez, ouvrez une fenêtre ou allumez un climatiseur [16].

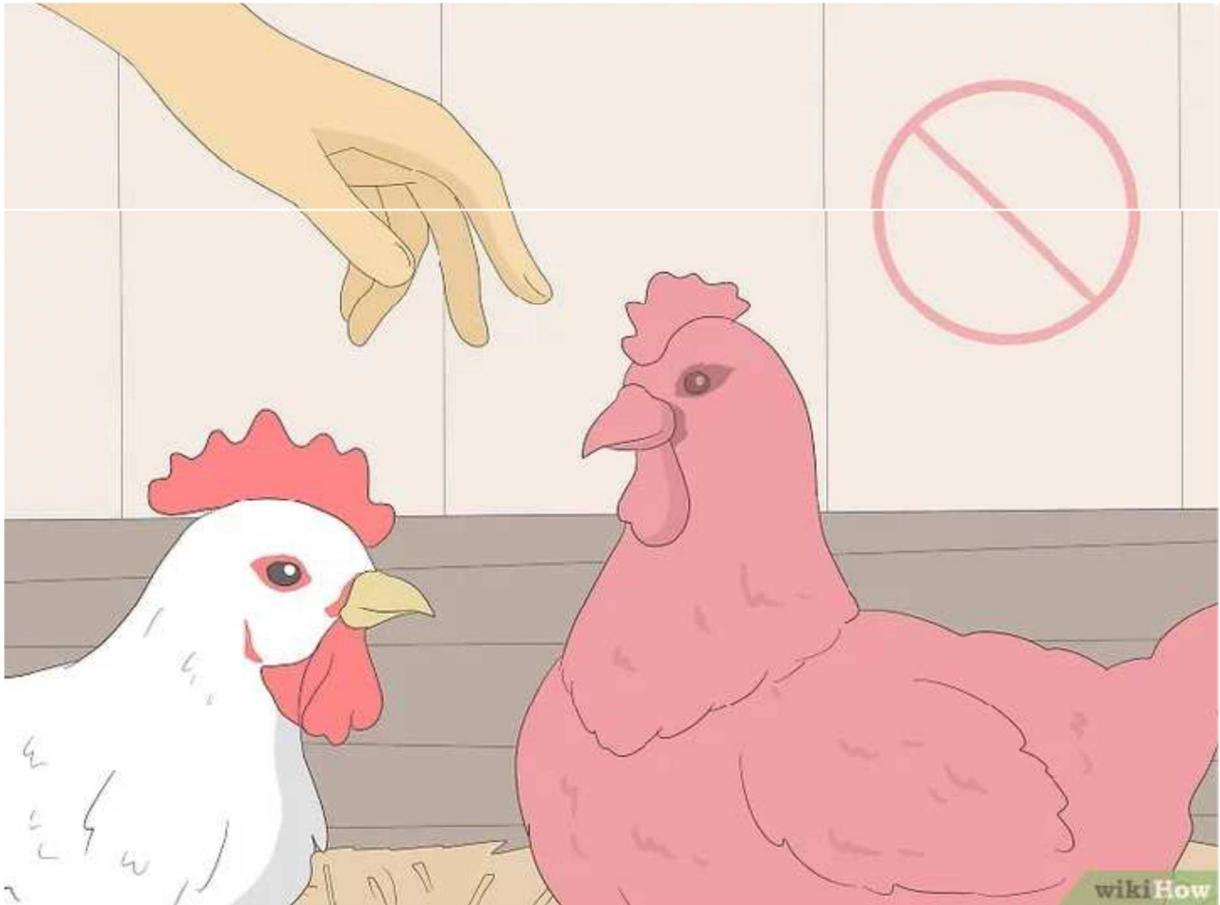
- N'ouvrez pas une fenêtre s'il pleut ou si la température est trop froide ou trop chaude.

**Éviter la transmission par les animaux****1**

**Faites bien cuire la viande et les œufs.** Les coronavirus peuvent se transmettre des animaux aux humains, donc vous devez bien cuire les produits d'origine animale pour tuer les germes [17]. Suivez les instructions relatives au type de viande ou d'œuf que vous cuisinez et vérifiez la température interne de vos aliments à l'aide d'un thermomètre alimentaire avant de les manger [18]. Chauffez vos aliments aux températures suivantes :

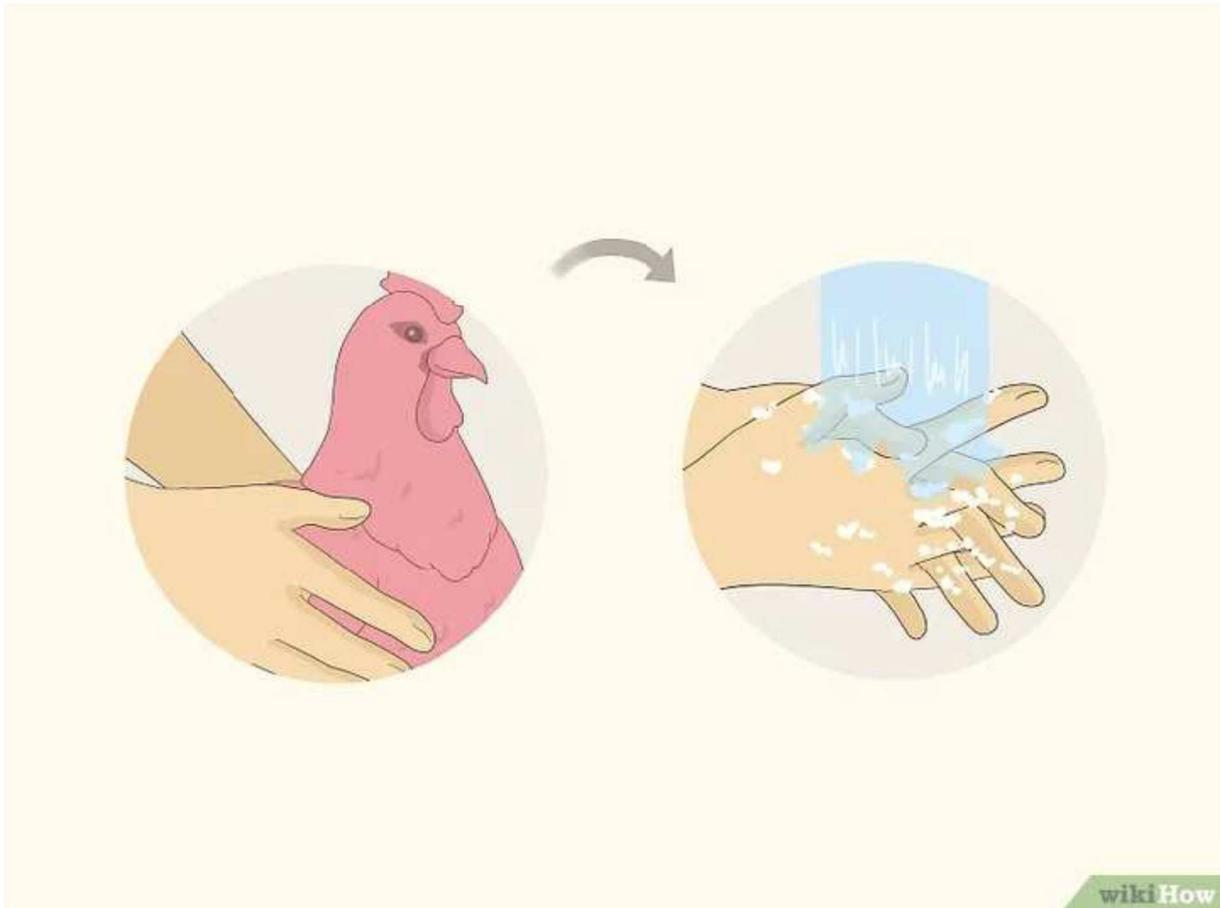
- le poulet et la dinde doivent être à 74 °C ;
- faites cuire la viande de porc ou de bœuf à 63 °C ;
- chauffez la viande hachée à 71 °C [19] ;
- les œufs doivent atteindre 71 °C [20].

## 2



**Limitez tout contact avec les animaux vivants.** Bien qu'il ne soit pas établi que les animaux puissent transmettre la COVID-19 aux humains, ne prenez pas le risque de manipuler un animal potentiellement malade. Évitez de toucher des animaux vivants, sauf si vous travaillez avec des animaux ou si vous vous occupez d'animaux domestiques. Si vous devez manipuler un animal autre que votre animal de compagnie, touchez-le le moins possible [21].

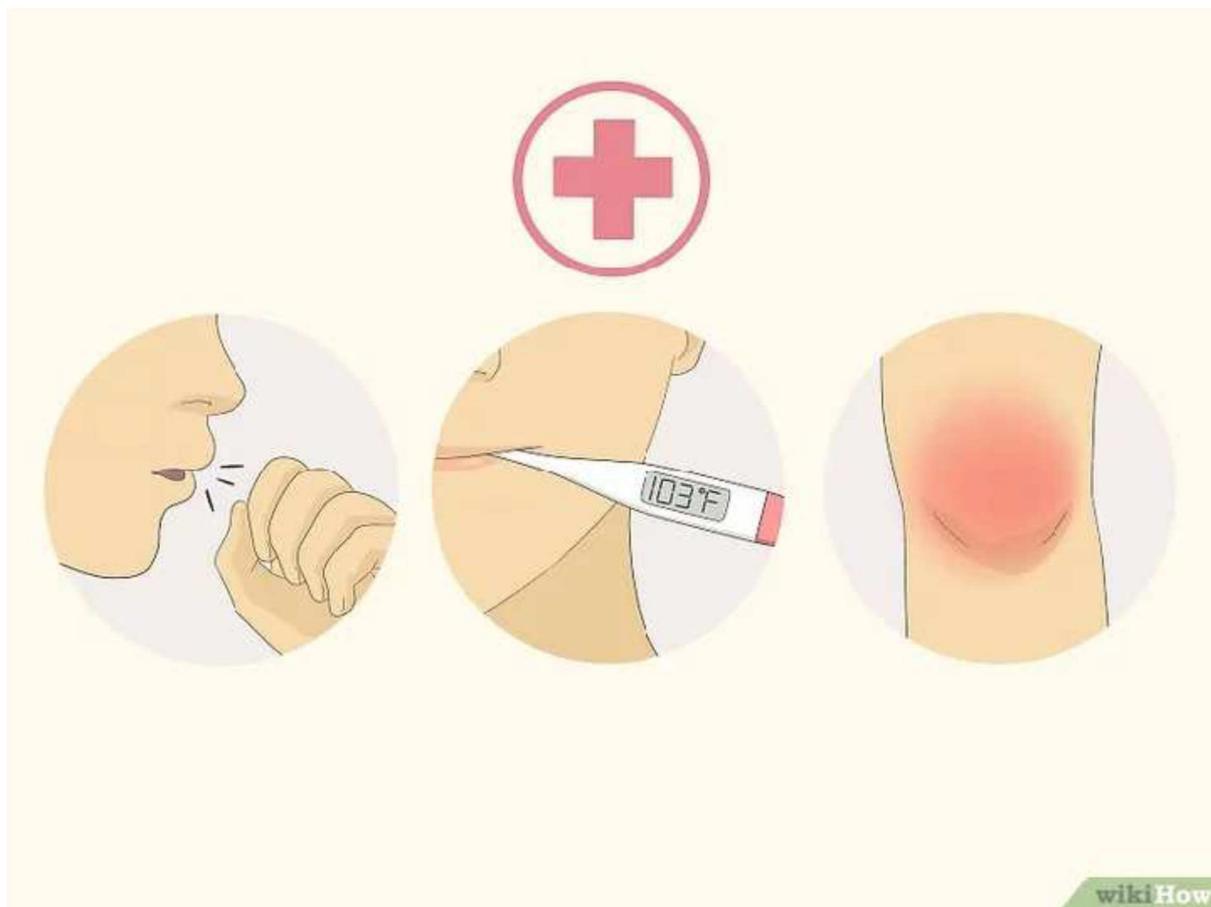
# 3



**Lavez-vous les mains après avoir manipulé des animaux vivants.** Vous n'avez certainement pas envie que les germes des animaux s'attardent sur votre peau. Mouillez vos mains et appliquez un savon doux. Faites mousser le savon sur vos mains pendant 30 secondes, puis rincez-les à l'eau chaude. Essuyez-vous avec une serviette propre et sèche [22].

- Si vous manipulez plusieurs animaux, lavez-vous les mains après avoir touché l'un et avant de passer à un autre au cas où l'un d'entre eux serait malade. De cette manière, vous ne risquez pas d'infecter accidentellement les autres animaux.

## Traiter une éventuelle infection



# 1

**Contactez votre médecin si vous pensez être atteint de coronavirus.** Si vous présentez des symptômes d'une infection respiratoire et avez voyagé en Chine, en Corée du Sud, en Italie, en Iran ou au Japon, il y a un risque que vous soyez atteint(e) d'un coronavirus. Appelez votre médecin pour lui faire part de vos symptômes et demandez-lui si vous devez vous faire examiner. Il est possible que votre médecin vous demande de venir pour un examen en laboratoire, mais il peut également vous recommander de rester à la maison pour ne pas propager l'infection.

- Les symptômes les plus courants sont la fièvre, la toux et la respiration courte. Certains patients(es) ont reporté d'autres symptômes.

**Conseil :** si vous allez chez votre médecin, assurez-vous de porter un masque facial pour ne pas propager l'infection à des personnes au système immunitaire affaibli. Informez votre médecin de tout nouveau symptôme de fièvre ou de problème respiratoire.

## 2

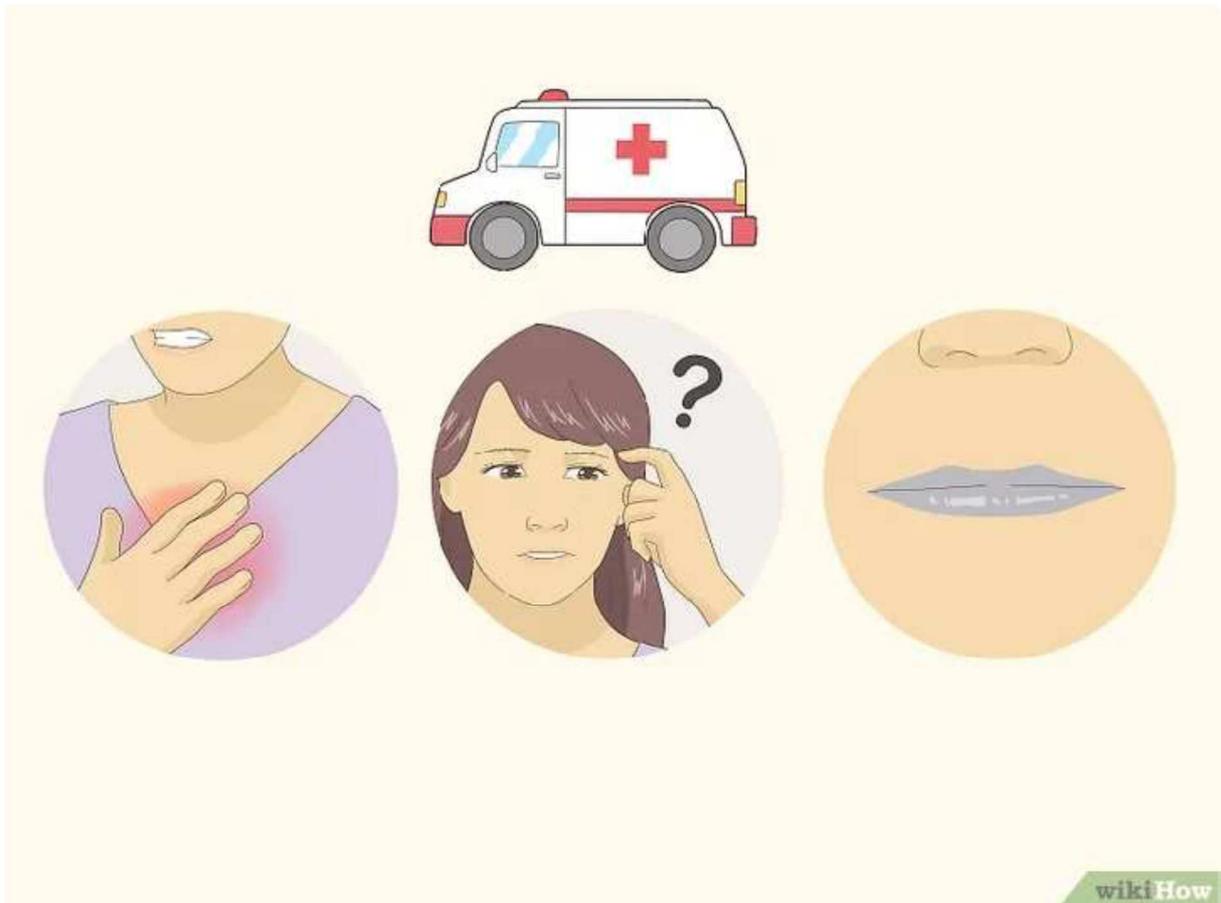


**Restez à la maison.** Outre le fait d'aller chez un médecin, vous ne devez pas quitter votre domicile si vous êtes malade. Vous êtes peut-être contagieux(se) et vous ne voulez certainement pas transmettre le virus à quelqu'un d'autre. Focalisez-vous sur le repos et donnez à votre corps le temps de se rétablir [23].

- Si vous allez chez le médecin, portez un masque facial jetable si vous en avez un. Cela empêchera la propagation des germes.

**La COVID-19** se manifeste par de la fièvre, de la toux et la respiration courte. Parmi les autres symptômes, il y a le nez qui coule, de la congestion, de la fatigue, la gorge irritée, des maux de tête, des douleurs corporelles ou musculaires, une perte d'odorat ou de goût, des nausées, des vomissements et de la diarrhée.

### 3



**Contactez votre médecin en cas de symptômes.** Ne vous inquiétez pas, mais la COVID-19 peut causer des complications sévères, il est donc important de vous faire traiter le plus rapidement possible si vous avez des symptômes aigus. Appelez les urgences ou recherchez une aide médicale si [\[24\]](#) :

- votre respiration est courte ou vous avez des difficultés à respirer ;
- vous avez une douleur persistante ou ressentez de la pression dans la poitrine ;

- vous avez des difficultés à être éveillé ou de la confusion ;
- vos lèvres ou votre visage sont bleuâtres.

**Avertissement** : parlez à votre médecin pour savoir si vous devez vous préoccuper d'autres symptômes. Il peut s'agir de symptômes courants, pas forcément sévères.

## 4



**Couvrez votre bouche et votre nez quand vous éternuez ou toussiez.** En cas d'infection au coronavirus, il y a de fortes chances que vous toussiez et éternuez beaucoup. Protégez les autres de vos germes en vous couvrant la bouche avec un mouchoir en papier ou votre manche. Cela empêchera la propagation de vos germes dans l'air [25].

- Essayez d'avoir une boîte de mouchoirs près de vous à tout moment. Cependant, si vous n'avez pas de mouchoir, vous pouvez également éternuer dans le creux de votre coude.

## Conseils

---

- L'incubation du coronavirus dure généralement 5 jours. Ça signifie que vous ne ressentirez les symptômes que quelques jours après avoir contracté le virus [26].
- Si vous avez une forte fièvre, de la toux ou des difficultés à respirer dans les 14 jours qui suivent votre voyage à Wuhan, en Chine ou si vous êtes entré en contact avec une personne qui fait l'objet d'une recherche de coronavirus, demandez à votre médecin si vous avez besoin de faire un test [27].

## Avertissements

---

- Une grave infection au coronavirus peut entraîner des complications comme une pneumonie. Si vos symptômes ne s'améliorent pas ou si vous ressentez un essoufflement, consultez votre médecin [28].
- Malgré certaines publications sur les médias sociaux, la bière Corona ne cause pas le coronavirus. Le nom est une coïncidence.
- Les antibiotiques tuent les bactéries et non les virus. Ils ne vous protégeront pas du coronavirus [29]. Une mauvaise utilisation des antibiotiques peut être néfaste pour votre santé, c'est pourquoi vous ne devez les utiliser que conformément aux recommandations d'un médecin.

### **Cet article contient des informations médicales ou des conseils pouvant affecter votre santé.**

wikiHow s'efforce de proposer du contenu aussi précis que possible, mais ne peut en aucun cas être responsable du résultat de l'application (liste non exhaustive) des traitements, des techniques, des médicaments des dosages et/ou méthodes proposées dans ce document. L'utilisateur en assume la pleine responsabilité.

Si les symptômes persistent plus de quelques jours, allez voir un professionnel de la santé. Lui seul est apte à vous fournir un avis médical, quelle que soit votre condition. S'il s'agit d'un jeune enfant, consultez un pédiatre sans attendre.

## Références

---

1. ↑<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>
2. ↑<https://medlineplus.gov/coronavirusinfections.html>
3. ↑<https://www.cdc.gov/coronavirus/about/prevention.html>
4. ↑<https://www.cdc.gov/coronavirus/about/prevention.html>
5. ↑<https://7news.com.au/news/public-health/coronavirus-outbreak-sparks-fake-news-myths-and-misinformation-c-668151>
6. ↑<https://www.marketwatch.com/story/no-chinese-allowed-racism-and-fear-are-now-spreading-along-with-the-coronavirus-2020-01-29>
7. ↑<https://www.bbc.com/news/world-europe-51294305>
8. ↑<https://www.theguardian.com/world/2020/jan/28/canada-chinese-community-battles-racist-backlash-amid-coronavirus-outbreak>
9. ↑<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html>
10. ↑[https://www.whitehouse.gov/wp-content/uploads/2020/03/03.16.20\\_coronavirus-guidance\\_8.5x11\\_315PM.pdf](https://www.whitehouse.gov/wp-content/uploads/2020/03/03.16.20_coronavirus-guidance_8.5x11_315PM.pdf)
11. ↑<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html>
12. ↑<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>
13. ↑<https://www.cdc.gov/coronavirus/mers/hcp/home-care-patient.html>
14. ↑<https://www.cdc.gov/coronavirus/mers/hcp/home-care-patient.html>
15. ↑<https://www.cdc.gov/coronavirus/mers/hcp/home-care-patient.html>
16. ↑<https://www.cdc.gov/coronavirus/mers/hcp/home-care-patient.html>
17. ↑<https://www.youtube.com/watch?v=OZcRD9fV7jo&feature=youtu.be&t=29>
18. ↑<https://www.youtube.com/watch?v=OZcRD9fV7jo&feature=youtu.be&t=63>
19. ↑<https://www.usda.gov/media/blog/2011/05/25/cooking-meat-check-new-recommended-temperatures>
20. ↑<https://eggsafety.org/egg-safety/>
21. ↑<https://www.youtube.com/watch?v=OZcRD9fV7jo&feature=youtu.be&t=54>
22. ↑<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>
23. ↑<https://medlineplus.gov/coronavirusinfections.html>
24. ↑<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>
25. ↑<https://www.cdc.gov/coronavirus/about/prevention.html>
26. ↑<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4327893/>
27. ↑<https://emergency.cdc.gov/han/han00426.asp>
28. ↑<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>
29. ↑<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

## À propos de ce wikiHow

---



### Coécrit par

#### [United Nations Foundation](#)

Organisation humanitaire internationale

Cet article a été coécrit par [United Nations Foundation](#). La Fondation des Nations unies rassemble les idées, les personnes et les ressources nécessaires aux Nations unies pour favoriser le progrès mondial et résoudre les problèmes urgents. La caractéristique principale de cette organisation consiste à collaborer pour instaurer un changement durable et innover afin de relever les plus grands défis de l'humanité. La Fondation des Nations Unies concentre ses efforts sur des questions ayant un potentiel transformateur, notamment le climat, l'énergie, l'environnement, les filles et les femmes, la santé mondiale, les données et la technologie.

Catégories: [COVID 19](#)

## Table des matières

Méthode1.....	1
Se protéger contre le coronavirus.....	1
Méthode2.....	7
Aplanir la courbe .....	7
Méthode3.....	13
Prendre soin d'une personne malade .....	13
Méthode4.....	17
Éviter la transmission par les animaux.....	17
Méthode5.....	20
Traiter une éventuelle infection .....	20
Conseils .....	24
Avertissements.....	24
Références.....	25
À propos de ce wikiHow .....	26



**ONG C.A.D**

**Chantier Africain de Développement**

Tous droits réservés. Aucune reproduction de cet ouvrage, même partielle, quel que soit le procédé, impression, photocopie, microfilm ou autre, n'est autorisée sans la permission écrite de l'éditeur.

**Edition 2020**

Imprimé par : l'ONG C.A.D

**Contact : 00242 05 518 62 17**

[chantafri@yahoo.fr](mailto:chantafri@yahoo.fr)