

INFORMATION À DESTINATION DES « COVID MANAGER »

CONNAÎTRE LE COVID19

SIGNIFICATION :

« Co » signifie corona, « Vi » virus, « D » disease (maladie), « 19 » année d'apparition.
La forme longue en français donnée par l'OMS est *maladie à coronavirus 2019* Source OMS

DÉFINITION :

« Les coronavirus sont des virus à ARN fréquents, de la famille des *Coronaviridae*, qui sont responsables d'infections digestives et respiratoires chez l'Homme et l'animal. Le virus doit son nom à l'apparence de ses particules virales, portant des excroissances qui évoquent une couronne. Les virions, qui sont constitués d'une capsidie recouverte d'une enveloppe, mesurent 80 à 150 nm de diamètre.

Les petites sphères contiennent un acide ribonucléique (ARN) monocaténaire (avec une seule chaîne), linéaire (non-segmenté) et positif, comptabilisant 27 à 32 kilobases. **Cet ARN se réplique dans le cytoplasme de la cellule infectée.**»

Source : <https://www.futura-sciences.com/sante/definitions/medecine-coronavirus-13502/>

PATHOLOGIES LIÉES AUX CORONAVIRUS

« Les coronavirus peuvent se montrer pathogènes chez les mammifères (Homme, chien, chat...) et les oiseaux. »

« Le Covid-19 (*Coronavirus Disease-19*), une maladie respiratoire provoquée par un coronavirus émergent, le SARS-CoV-2. L'épidémie a débuté dans la ville de Wuhan, en Chine, fin décembre 2019 et s'est rapidement propagée dans le monde entier. »

« L'infection par le SARS-CoV-2 engendre des problèmes de santé divers et parfois graves. Il contribue dans certains cas à favoriser des maladies post-infectieuses résultant d'une réaction trop importante du système immunitaire. » Source : <https://www.futura-sciences.com/sante/actualites/coronavirus-inflammation-etat-delirant-covid-19-semble-lie-dommages-cerebraux-severes-80632/>

C'est donc une maladie qu'il ne faut pas prendre à la légère.

TAILLE DU COVID19

COVID-19 = 0,12 MM. C-À-D 12 X 10⁻⁸ M, SOIT 0,00000012 M LARGEMENT INVISIBLE À L'ŒIL NU. COMPARATIVEMENT, UN MASQUE CHIRURGICAL FILTRE À 2 MM ET LE MASQUE FFP2 À 0,3 MM.

Il est donc très difficile de bloquer son passage, mais il s'agit de fortement le limiter !

TRANSMISSION

Se transmet par les **gouttelettes** nasales ou buccales qui se propagent lorsqu'une personne atteinte de COVID-19 tousse ou expire et qu'une autre personne les inspire ou **quand ces gouttelettes se déposent sur les objets** autour de cette personne et quelqu'un d'autre touche les **surfaces contaminées** et se frotte le nez, les yeux ou la bouche. Source : OMS

SURVIE DU VIRUS

Le covid 19 reste « viable » 3 h dans les aérosols,
24 h sur le carton

72 heures sur le plastique et l'inox mais avec une diminution plus rapide de la concentration sur l'inox que sur le plastique (d'où une baisse du pouvoir infectieux) <https://etudiant-hospitalier.com/covid-19/>

IMMUNITÉ

« Pour le moment, il y a encore des doutes sur l'immunité acquise lorsqu'on guérit du coronavirus. Selon une étude du très prestigieux King's college, mise en ligne ce lundi 13 juillet, cette protection naturelle disparaîtrait en quelques mois la plupart du temps. Des résultats qui n'ont pas encore fait l'objet d'une évaluation par des pairs, mais qui inquiètent déjà tant ils pourraient compliquer la mise au point d'un vaccin efficace à long terme. 65 jours après, seuls 17% des sujets ont des anticorps forts...

Le professeur Robin Shattock, de l'Imperial College de Londres, dont le groupe de recherche développe un vaccin qui pourrait être disponible au premier semestre 2021, a lui-même averti sur [Sky News](#) qu'il n'y avait "**aucune certitude**" que les vaccins en cours de développement fonctionnent. En effet, le flou persiste autour de la réponse immunitaire adéquate pour prévenir l'infection...

Les spécialistes du sujet font toutefois remarquer que les anticorps ne sont pas l'alpha et l'oméga de l'immunité. Si la question est pointue, la professeure d'immunologie virale Mala Maini, consultante à l'University College de Londres, la résume ainsi : "*Même si vous vous retrouvez sans anticorps circulants détectables, cela ne signifie pas nécessairement que vous n'avez pas d'immunité protectrice.*" Un individu peut en effet avoir des "*cellules mémoire immunitaires*" qui savent comment agir si l'organisme rencontre à nouveau le virus. "*Il est donc possible que vous contractiez une infection plus bénigne.*" »

« En attendant d'en savoir plus, le message est simple. Dans le quotidien britannique, James Gill, professeur honoraire de clinique à la Warwick Medical School fait un appel à la précaution. "**Même ceux qui ont un test d'anticorps positif devraient continuer à faire preuve de prudence, de distanciation sociale et à utiliser un masque approprié.**" »

Source : <https://www.lci.fr/sante/vaccin-contre-le-coronavirus-l-immunite-pourrait-disparaitre-en-quelques-mois-suggere-une-etude-2159191.html>

ORDRE D'APPARITION DES SYMPTÔMES

« Des chercheurs rapportent avoir trouvé l'ordre probable d'apparition des différents symptômes de la Covid-19. De quoi aider les personnes atteintes à identifier l'infection et les inciter à vite se faire tester. **Les scientifiques se sont concentrés sur des symptômes facilement discernables ou objectifs** (toux, fièvre etc.), et ont exclu d'autres symptômes rapportés tels que les effets neurologiques, y compris la perte d'odorat, qui est subjective et moins évidente.

L'étude a révélé que les symptômes de la Covid-19 se manifestaient généralement dans l'ordre suivant : **fièvre puis toux, courbatures puis nausées et/ou vomissements, diarrhées.**

Ainsi, alors que la grippe commence généralement par une toux, la Covid-19 débute par une fièvre. Par ailleurs, "*le tractus gastro-intestinal supérieur (c'est-à-dire les nausées/vomissements) semble être affecté avant le tractus gastro-intestinal inférieur (c'est-à-dire la diarrhée) dans la COVID-19, ce qui est le contraire du MERS et du SRAS*", ont écrit les scientifiques, dont l'étude a été publiée dans la revue "[Frontiers in Public Health](#)". »

Source : <https://www.parents.fr/actualites/etre-parent/covid-19-on-en-sait-plus-sur-lordre-dapparition-des-symptomes-665873>

GESTES BARRIÈRE



Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans son mouchoir



Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter



Éviter de se toucher le visage



Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres



Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades

En l'absence de traitement, la meilleure des protections pour vous et pour vos proches est, **en permanence**, le respect des mesures barrières et de la distanciation physique. En complément, porter un masque obligatoirement dans les lieux clos, et quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée.

PORT DU MASQUE



Avant de mettre ou enlever le masque, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou une solution hydro-alcoolique.



Pour le mettre :

- Tenez le masque par les lanières élastiques.
- Ajustez le masque de façon à **recouvrir le nez, la bouche et le menton.**



Pour l'enlever :

Décrochez les lanières élastiques pour décoller le masque de votre visage.



Il faut changer le masque :

- Quand vous avez porté le masque 4h.
- Quand vous souhaitez boire ou manger.
- Si le masque s'humidifie.
- Si le masque est endommagé.



Évitez de le toucher et de le déplacer.



Ne le mettez jamais en position d'attente sur le front ou sur le menton.



Ne mettez pas le masque dans votre poche ou votre sac après l'avoir porté. En attendant de le laver, isolez-le dans un sac en plastique.



Attention: si vous êtes malade, ce masque n'est pas adapté. Demandez l'avis de votre médecin.



Ce masque n'est pas destiné au personnel soignant.

ENTRETIEN DU MASQUE

Un même masque ne doit pas être porté plus de 4 H. Attention : *Ce masque ne remplace pas les gestes barrières. Il ajoute une barrière physique lorsque vous êtes en contact étroit avec d'autres personnes.*

PAPIER

Ils ne sont pas réutilisables. À jeter dans une poubelle adaptée.

TISSUS

Lavez le masque à la machine avec de la lessive. Au moins 30 minutes à 60° minimum.
Utilisez un sèche-linge ou un sèche-cheveux pour sécher votre masque, ou encore, faites-le sécher à l'air libre sur une surface désinfectée.

EFFICACITÉ DES MASQUES

L'efficacité des filtres anti-aérosols (solides ou liquides) est évaluée au moyen d'un essai normalisé utilisant un aérosol de diamètre moyen 0,6 µm (particules de 0,01 à 1 µm)

Les filtres P1 arrêtent au moins 80 % de cet aérosol

Les filtres P2 arrêtent au moins 94 % de cet aérosol

Les filtres P3 arrêtent au moins 99,95 % de cet aérosol

À cela il faut ajouter l'étanchéité de la pièce faciale, dans le cas d'un masque type canard qui ont les meilleurs résultats en matière de fuite. On trouve 22% de fuite autour du visage pour les FFP1, 8 % pour les FFP2 et 2% pour les FFP3.

<https://etudiant-hospitalier.com/covid-19/>

MESURES COMPLÉMENTAIRES

Le port des lunettes (car les yeux sont une porte d'entrée dans l'organisme pour ce type de germes) et des charlottes (pour éviter d'emporter dans ses cheveux les germes en suspension dans l'air).

Dès la fin de l'utilisation d'un moyen de protection, le placer dans un sachet plastique étanche jusqu'à son complet nettoyage.

GEL HYDROALCOOLIQUE

Se laver régulièrement les mains avec du savon ou du gel hydroalcoolique est l'une des principales mesures pour se protéger du coronavirus à l'origine de l'épidémie de Covid-19. Encore faut-il que la concentration d'alcool dans les gels soit suffisante. L'utilisation de **gel hydroalcoolique** est, avec le lavage des mains à l'eau savonneuse, au cœur de la stratégie de lutte contre le coronavirus.

Pour être sûr d'être bien protégé, avec une solution antimicrobienne efficace, il est conseillé de se fier à plusieurs critères, selon les recommandations de l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM), détaillées en 2009, dans le cadre de l'épidémie de la grippe A(H1N1)v.

L'Agence recommande de privilégier avant tout les produits hydroalcooliques portant la norme NF EN 14476, car "la référence à cette norme indique que le produit a fait l'objet de tests démontrant son activité sur des virus nus (donc sur des virus plus résistants que les virus enveloppés)". Cette norme est généralement bien visible sur l'emballage.

Opter pour un produit contenant 60 à 70% d'alcool

L'idéal est de choisir une solution ou un gel hydroalcoolique à base d'alcool éthylique (ou éthanol) ou d'alcool propylique (propane-1-ol ou n-propanol) ou d'alcool isopropylique (propane-2-ol ou isopropanol) dont la concentration optimale est comprise entre 60% et 70%, ou à une concentration comprise entre 520 et 630 mg/g. Cette concentration en alcool doit figurer visiblement sur l'étiquetage, assure l'ANSM.

Notons par ailleurs que certains gels hydroalcooliques, notamment ceux vendus sur internet, contiennent encore du triclosan, un agent antibactérien perturbateur endocrinien avéré, qui peut toutefois encore se rencontrer à une concentration de 0,3% dans le produit fini.

Source : <https://www.santemagazine.fr/sante/maladies/maladies-infectieuses/maladies-virales/coronavirus-3-choses-a-savoir-sur-les-gels-hydroalcooliques-432520>

Privilégiez le plus souvent, le lavage des mains au savon ! Gardez le gel, pour les cas où vous n'avez pas accès à un point de lavage.

PRISE DE TEMPÉRATURE

Utiliser un thermomètre médical sans contact. Il est préférable de prendre la température au niveau de la tempe, vous ne serez pas face à la personne et la mesure sera meilleure l'épaisseur étant plus faible à cet emplacement que sur le front (7 cm épaisseur)

Ne touchez pas la personne. Désinfecter l'outil après l'utilisation et lavez-vous les mains.

DÉFINITION DES PERSONNES FRAGILES :

Source : <https://solidarites-sante.gouv.fr/actualites/actualites-du-ministere/article/coronavirus-qui-sont-les-personnes-fragiles>

Le Haut Comité de Santé Publique considère que les personnes à risque de développer une forme grave d'infection à SARS-CoV-2 sont les suivantes :

- les personnes âgées de 70 ans et plus ;
- les patients aux antécédents cardiovasculaires : hypertension artérielle compliquée, antécédents d'accident vasculaire cérébral ou de coronaropathie, chirurgie cardiaque, insuffisance cardiaque stade NYHA III ou IV ;
- les diabétiques insulino-dépendants non équilibrés ou présentant des complications secondaires à leur pathologie ;
- les personnes présentant une pathologie chronique respiratoire susceptible de décompenser lors d'une infection virale ;
- les patients présentant une insuffisance rénale chronique dialysée ;
- les malades atteints de cancer sous traitement.
- les personnes avec une immunodépression congénitale ou acquise :
 - médicamenteuse : chimiothérapie anti cancéreuse, immunosuppresseur, biothérapie et/ou une corticothérapie à dose immunosuppressive,

- infection à VIH non contrôlé ou avec des CD4 <200/mm³, consécutive à une greffe d'organe solide ou de cellules souches hématopoïétiques, liée à une hémopathie maligne en cours de traitement,
- les malades atteints de cirrhose au stade B ou C de la classification de Child-Pugh ;
- les personnes présentant une obésité morbide (indice de masse corporelle > 40 kg/m²)
- les femmes enceintes à partir du troisième trimestre de la grossesse.

SE TENIR INFORMÉ

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

www.acraejt.org

Lire les circulaires de l'AEJT.