

## Comment me protéger au mieux ?

Les mesures de protection les plus importantes sont simples et très efficaces ! Les règles d'hygiène de protection devraient devenir des habitudes : quand on tousse, quand on éternue, se laver les mains et garder ses distances. Expliquez-le à votre famille, à vos amis et à vos connaissances.



### Règles d'hygiène protectrices quand on tousse et qu'on éternue

- Quand vous toussiez ou quand vous éternuez, gardez au moins un mètre de distance des autres personnes et retournez-vous.
- Toussiez ou éternuez dans un mouchoir. Utilisez-le une seule fois. Jetez les mouchoirs dans une poubelle munie d'un couvercle.
- Si vous n'avez pas de mouchoir sous la main, toussiez ou éternuez dans votre coude (pas dans la main).
- Si vous avez eu de la visite, ouvrez la fenêtre et aérez pendant 5 minutes en gardant la fenêtre complètement ouverte.



### Se laver les mains

- Lavez-vous souvent les mains à fond avec du savon, lavez aussi les espaces entre les doigts et le bout des doigts. Le mieux est de se laver les mains pendant une demi-minute avec du savon liquide. Rincez les mains sous l'eau courante.
- Séchez-vous les mains soigneusement, également entre les doigts. A la maison, chaque personne devrait utiliser son propre essuie-main. Dans les toilettes publiques, le mieux est d'utiliser des serviettes jetables. Dans les toilettes publiques, fermez le robinet avec une serviette jetable ou avec votre coude.



### Gardez vos distances

- Evitez les contacts étroits tels que serrer la main, embrasser et faire l'accolade. Ce n'est pas impoli, car ainsi vous vous protégez et vous protégez les autres.
- Si vous êtes malade, restez à la maison pour vous rétablir et pour empêcher la propagation des agents pathogènes.
- Même les personnes qui sont infectées mais qui n'ont pas du tout de symptômes de maladie peuvent contaminer les autres. Gardez au moins un mètre de distance pour éviter la transmission directe des agents pathogènes.
- Les malades doivent rester éloignés des personnes particulièrement menacées telles que les femmes enceintes, les nourrissons, les personnes âgées ou les personnes présentant des carences immunitaires.

## Où trouver d'autres informations ?

**Le centre de santé** de votre lieu de résidence vous propose une aide. Le numéro de téléphone figure sous : [www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

**Le Ministère fédéral de la santé (BMG)** propose une consultation téléphonique sur le coronavirus : Téléphone : (030) 346465100

**L'Institut Robert Koch (RKI)** informe sur le coronavirus sur Internet : [www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV.html](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html)

**La Centrale fédérale pour l'Éducation sanitaire (BZgA)** apporte des réponses aux questions fréquentes sur le coronavirus sous le lien : [www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html](http://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html)

**L'Office des Affaires étrangères** informe sur la sécurité des voyageurs dans les régions concernées : [www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit)

**L'Organisation mondiale de la Santé (WHO)** informe sur la situation globale : [www.who.int](http://www.who.int)

### Editeur :

Centre Ethno-Médical Allemagne (Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.)  
E-mail : [bestellportal@ethnomed.com](mailto:bestellportal@ethnomed.com)  
[www.mimi-gesundheit.de](http://www.mimi-gesundheit.de)  
[www.wegweiser-gesundheitswesen-deutschland.de](http://www.wegweiser-gesundheitswesen-deutschland.de)  
[www.mimi.bayern](http://www.mimi.bayern)

Sources : BMG, RKI, BZgA

Statut : 15.3.2020 · Version : 001

© Copyright Ethno-Medical Center · All rights reserved.

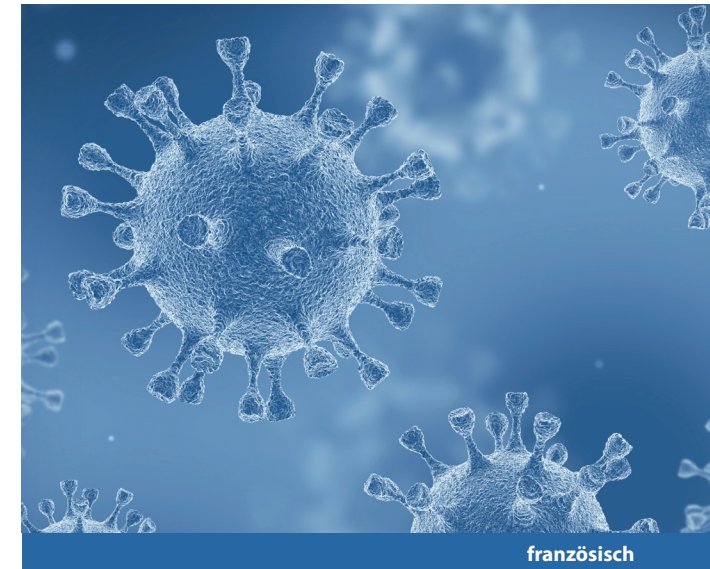
Design : [www.eindruck.net](http://www.eindruck.net)



corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

# Nouveau coronavirus SARS-CoV-2

## Informations et conseils pratiques



français

**Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.V.**



## Ce qu'il faut savoir sur le nouveau coronavirus

Entre temps, le nouveau coronavirus se répand dans le monde entier. Il se transmet par gouttelettes ou par contact. La contamination a lieu de personne à personne par le biais des muqueuses ou indirectement par le biais des mains. En effet, les mains peuvent entrer en contact avec la bouche, les muqueuses nasales et la conjonctive oculaire et provoquer ainsi la transmission du virus.

Le virus provoque en particulier des maladies des voies respiratoires. Les symptômes peuvent être de la fièvre, la toux et des difficultés respiratoires ou l'essoufflement, des douleurs musculaires et des maux de tête. Dans les cas graves, il peut y avoir une pneumonie.

Ce sont surtout les personnes âgées et les malades chroniques qui sont menacés. Les enfants peuvent s'infecter plus facilement mais chez eux, les symptômes de la maladie sont nettement plus doux. Actuellement, on part du principe que 14 jours peuvent s'écouler entre une infection et l'apparition des symptômes de maladie.

Seul un test fait en laboratoire peut confirmer si une personne est infectée par le nouveau coronavirus.

## Suis-je atteint/atteinte du coronavirus ?

Si vous venez d'une zone à risque, si vous décelez des symptômes sur vous ou si vous avez eu des contacts avec une personne chez laquelle le nouveau coronavirus a été prouvé :

- Appelez le cabinet de votre médecin traitant ou le service de santé\* le plus proche de chez vous et décrivez votre situation.
- Informez le médecin sur vos antécédents tels qu'hypertension, diabète, maladies cardio-vasculaires, maladies chroniques des voies respiratoires ou maladies et thérapies qui affaiblissent le système immunitaire.
- Renseignez-vous sur les personnes à qui vous adresser et sur les mesures de précaution à respecter pour ne pas contaminer les autres.
- Afin de vous protéger et de protéger les autres, ne vous rendez pas au cabinet médical sans rendez-vous préalable.
- Evitez tous les contacts inutiles avec d'autres personnes et, si possible, restez chez vous.

## Y a-t-il un vaccin ?

Il n'y a pas encore de vaccin contre le nouveau coronavirus. On travaille intensément à mettre un vaccin à disposition.

## Est-ce que d'autres vaccins aident ?

Les autres vaccins contre les maladies respiratoires ne protègent pas contre le nouveau coronavirus. Mais ils peuvent aider à éviter les doubles infections (par le coronavirus et le virus de la grippe).

## Est-ce que les produits importés sont contagieux ?

Au niveau des marchandises, des envois postaux ou des bagages, aucun danger n'est connu. Dans l'environnement direct des malades, il faut veiller à la propreté au niveau des objets.

## Est-il nécessaire de porter un masque ?

Il n'y a pas suffisamment de preuve pour la réduction du risque d'infection des personnes en bonne santé portant un masque en papier qui protège la bouche et le nez. Il est beaucoup plus important de respecter les règles protectrices d'hygiène, par exemple quand on tousse et éternue ou pour se laver les mains. Les personnes infectées peuvent réduire le risque de contaminer des autres, en portant un masque ou un masque respiratoire. Important : changer le masque devenu humide. Les masques qui s'humidifient rapidement n'empêchent pas les virus de passer.

## Est-il nécessaire d'utiliser des produits désinfectants ?

En règle générale, se laver les mains régulièrement et à fond protège efficacement d'une infection. Quand des personnes particulièrement sensibles aux infections vivent dans l'entourage, il est judicieux de se désinfecter les mains.

## Quand est-ce que les mesures de quarantaine sont nécessaires ?

Si on a dépisté chez vous une infection au coronavirus ou si vous avez eu un contact étroit avec une personne infectée. Si, dans les deux dernières semaines, vous avez eu des contacts avec une personne chez laquelle on a diagnostiqué le Covid-19 ou si vous étiez dans une région à risques. Si le service de santé ordonne une mise en quarantaine.

## Combien de temps dure une quarantaine ?

En cas de déroulement léger de la maladie, la quarantaine dure actuellement jusqu'à deux semaines. Cela correspond à la période qui s'écoule entre la contamination et l'apparition des premiers symptômes. Pendant cette période, vous devez rester chez vous.

## De quoi faut-il tenir compte en cas de quarantaine à domicile ?

- Evitez les contacts étroits avec les personnes qui habitent avec vous.
- Demandez de l'aide aux membres de la famille, aux connaissances ou aux amis pour faire les courses, demandez-leur de déposer les courses devant la porte.
- Aérez régulièrement votre appartement ou votre maison.
- Ne partagez pas les couverts, la vaisselle et les articles d'hygiène avec les autres membres de la famille ou avec les personnes qui habitent avec vous. Il faut laver les ustensiles et la vaisselle régulièrement et à fond. Cela vaut également pour les vêtements.
- Si vous avez besoin de médicaments ou d'un traitement médical, contactez le cabinet de votre médecin de famille ou celui d'un spécialiste.
- Si vous toussiez, si vous avez un rhume, des difficultés respiratoires ou de la fièvre, informez votre service de santé.
- Contactez votre service de santé si vous avez besoin d'aide pour vous occuper de vos enfants.

## A quoi dois-je veiller quand je vis dans un logement partagé ?

Venez-vous d'une zone à risques, décelez-vous des symptômes de maladie sur vous ou avez-vous des contacts avec une personne chez laquelle le coronavirus a été prouvé ? Si vous vivez dans un établissement d'accueil ou dans un logement partagé informez la direction de l'établissement ou ceux qui s'occupent de vous. Informez également par exemple votre école, votre école de langues, votre lieu de formation ou votre poste de travail.

\* Vous trouverez votre service de santé sous le lien : [www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

Vous pouvez aussi vous adresser au service de garde médicale. Il est joignable la nuit, le week-end et les jours fériés dans toute l'Allemagne au numéro de téléphone 116 117