

Centers for Disease Control and Prevention

Translation to the French of Brochure Titled: How to Protect Yourself from Corona Virus (Covid-19)

Distributed by: Avicenna Community Health Center (ACHC), Champaign, Illinois
www.Avicennahealth.org

Translated by Irene Jacobsen
March 20, 2020

Comment se protéger soi-même du coronavirus (Covid-19)

Les personnes âgées ainsi que ceux qui souffrent de maladies chroniques, telles que les maladies cardiovasculaires, l'insuffisance pulmonaire, ou le diabète, semblent courir un plus grand risque de développer des complications dues au Covid-19. Il est nécessaire de consulter votre médecin pour en savoir plus sur les mesures à prendre afin de vous protéger du virus.

Sachez comment il se propage

À présent, il n'existe aucun vaccin contre le Covid-19. La meilleure façon de prévenir la maladie est d'éviter d'être exposé au virus.

- On croit que le virus se transmet surtout d'une personne à l'autre, entre les personnes qui sont physiquement proches l'une de l'autre, c'est-à-dire à moins de 6 pieds de distance.
- À travers les gouttelettes émises lorsqu'une personne infectée tousse ou éternue.
- Ces gouttelettes peuvent tomber sur la bouche ou le nez de ceux qui se trouvent à proximité, ou bien être inhalées dans les poumons

Prenez des mesures pour vous protéger vous-même

Lavez-vous les mains souvent.

- Lavez-vous les mains souvent avec de l'eau et du savon, pendant environ 20 secondes, surtout si vous avez fréquenté un endroit public, ou après vous avoir mouché le nez, toussé ou éternué.
- Si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, utilisez un désinfectant pour les mains qui contienne au moins 60% d'alcool. Couvrez toutes les surfaces de vos mains et frottez-les ensemble jusqu'à ce qu'elles soient sèches.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche avec les mains sales.

Évitez le contact intime

- Évitez le contact intime avec les personnes malades.
- Mettez de la distance entre vous et les autres si le Covid-19 est en train de se propager dans votre communauté. Ceci est important surtout pour ceux qui courent un plus grand risque de devenir malades.

Prenez des mesures pour protéger les autres

Restez chez vous si vous êtes malade.

- Restez chez vous si vous êtes malade, sauf pour aller au médecin pour vous faire soigner. Apprenez quoi faire en cas de maladie. Couvrez-vous la bouche et le nez si vous toussiez ou éternuez.
- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir en papier lorsque vous toussiez ou éternuez, ou utilisez le creux de votre coude.
- Jetez les mouchoirs en papier que vous avez utilisés dans la poubelle.
- Lavez-vous les mains immédiatement avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes. Si ceci n'est pas possible, nettoyez-vous les mains avec un désinfectant pour les mains qui contienne au moins 60% d'alcool.

Portez un masque si vous êtes malade

- Si vous êtes malade, vous devez porter un masque lorsque vous vous trouvez près d'autres personnes (par exemple, dans la même chambre ou le même véhicule), ainsi qu'avant d'entrer dans le bureau du médecin. Si vous ne pouvez pas porter un masque (par exemple, parce qu'il ne vous permet pas de respirer convenablement), alors vous devez vous efforcer de vous couvrir la bouche et le nez chaque fois que vous toussiez ou éternuez, et les personnes qui vous soignent doivent porter un masque si elles entrent dans votre chambre. Apprenez quoi faire en cas de maladie.
- Si vous n'êtes pas malade, vous n'avez pas besoin de porter un masque à moins que vous ne soyez chargé(e) de soigner une personne malade (et que cette personne ne puisse pas porter de masque). Les masques peuvent devenir rares et doivent donc être réservés aux employés de cliniques et d'hôpitaux.

Nettoyez et désinfectez

- Nettoyez et désinfectez toutes les surfaces que vous touchez quotidiennement, par exemple: les tables, les poignées de porte, les interrupteurs, les comptoirs, d'autres poignées, les bureaux, les téléphones, les claviers, les toilettes, les robinets et les lavabos.
- Si les surfaces sont sales, lavez-les. Utilisez un détergent à vaisselle, ou de l'eau et du savon avant la désinfection.