

COVID-19

INFORMATIONS
ET CONSEILS

Santé et sécurité au niveau personnel

La pandémie de COVID-19 a une incidence considérable sur nos vies à tous. Pour s'adapter à cette nouvelle situation, il a fallu et il faudra encore que nous travaillions tous beaucoup. Merci pour tout ce que vous faites pour limiter le risque de transmission et rester en sécurité, tout en continuant à travailler dur en faveur de nos objectifs communs.

Il n'est pas facile de rester à jour et de se frayer un chemin à travers toutes les nouvelles et les informations sur la COVID-19 qui sont produites et diffusées. Les conseils officiels évoluent au fur et à mesure que l'on connaît et comprend de mieux en mieux la COVID-19. **Veillez suivre toutes les directives et les conseils des gouvernements nationaux et des autorités locales de santé.**

Cette mise à jour a pour objectif de partager des informations fiables rassemblées par CAWST, et de répondre à certaines des questions qui nous ont été posées par notre personnel et nos clients.

Merci de partager largement ces informations avec vos réseaux. Ce document se base sur des informations fournies par l'Organisation mondiale de la Santé, les services de santé de l'Alberta, Wash'Em, les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies, et d'autres sources fiables. Il est à jour du 14 avril 2020.

CAWST continuera à soutenir nos organisations clientes et nos partenaires et à diffuser des ressources et informations utiles au fur et à mesure qu'elles seront disponibles. Si vous avez des questions, ou si vous voulez des informations plus poussées, veuillez nous contacter à support@kawst.org.

Coronavirus

Les coronavirus sont une famille regroupant de nombreux virus. Certains coronavirus causent des maladies respiratoires chez les gens, allant de simples rhumes courants à des maladies graves et potentiellement mortelles.

Les coronavirus peuvent causer des épidémies de maladies, notamment le syndrome respiratoire aiguë sévère (SRAS, ou SARS en anglais), le syndrome respiratoire du Moyen-Orient, et la maladie à coronavirus 2019.

La COVID-19 est causé par une nouvelle souche du virus appelée SARS-CoV-2, qui n'avait jamais été détectée chez l'Homme. Cela signifie que les gens n'ont pas d'immunité contre cela, et qu'il n'y a pas de traitement ou de vaccin spécifique. Le virus et la maladie sont parfois appelés "le nouveau coronavirus".

COVID-19 vs. Influenza (grippe)

Sous certains aspects, la COVID-19 est similaire à l'influenza (grippe), mais il y a aussi des différences importantes.

Similarités

- Les deux provoquent des maladies respiratoires
- Les deux se répandent par de petites gouttelettes provenant du nez et de la bouche
- Aucun des deux ne se déplace dans l'air sur de longues distances et n'y reste présent pendant de longues durées, contrairement à des maladies comme la rougeole.

Différences

- Il n'existe pas de vaccin ou de traitement spécifique pour l'instant contre la COVID-19
- Le virus responsable de la COVID-19 ne semble pas se transmettre aussi efficacement que celui de la grippe :
 - A ce jour, il semble que la maladie soit transmise principalement par les personnes qui ont des symptômes. Cela signifie qu'il soit possible de contrôler la propagation en isolant les gens qui ont des symptômes.
- la COVID-19 s'accompagne de symptômes graves et cause la mort dans plus de cas que la grippe. En moyenne :
 - la COVID-19 a entraîné la mort de 1 à 2 personnes pour 100 malades
 - La grippe entraîne la mort d'1 malade sur 1000

Comme le coronavirus peut provoquer des maladies graves, il est primordial de l'empêcher de se répandre en demandant aux gens présentant des symptômes de rester chez eux et loin des autres.

Symptômes de la COVID-19

Les symptômes de la COVID-19 sont similaires à ceux de la grippe et d'autres maladies respiratoires.

- Les symptômes courants peuvent être bénins : toux, fièvre, essoufflements, nez qui coule ou gorge douloureuse
- D'autres symptômes sont possibles, notamment : fatigue, douleurs, perte subite du goût ou de l'odorat, nausées et diarrhée
- Symptômes d'une forme sévère de la maladie : respiration difficile ou pneumonie

La plupart des gens (environ 80 %) récupèrent sans nécessiter de traitement spécial ou d'hospitalisation. Cependant, la maladie peut être grave dans certains cas, pour lesquels il existe un risque de décès.

Les cas graves de la maladie semblent toucher plus fréquemment les personnes de plus de 65 ans et celles qui ont des antécédents de santé tels que de l'hypertension artérielle, des maladies cardiaques, des maladies pulmonaires, un cancer ou du diabète.

Transmission de la COVID-19

Une personne devient infectée lorsque le virus responsable de la COVID-19 entre dans le corps par la bouche, le nez ou les yeux.

- Le virus se transmet principalement entre les gens par les gouttelettes respiratoires et le contact avec des surfaces, objets ou mains contaminés.
- Le virus ne se transmet pas par l'air sur de longues distances et il n'y reste pas pendant de longues périodes ; cependant, des études sont menées pour savoir si les aérosols (très fines gouttelettes) pourraient être un vecteur de contamination.
- La durée de vie du virus sur les surfaces varie en fonction de celles-ci.
 - Sur le plastique, environ 72 heures
 - Sur l'inox, environ 48 heures
 - Sur le carton, environ 24 heures
- Il y a des **éléments de preuves** qui montrent que le virus peut être présent sur les fèces. Cependant, il n'y a pas de cas de transmission fécale-orale de la COVID-19 rapportés à ce jour.

Empêcher la transmission

Nous avons tous une responsabilité pour aider à prévenir la transmission de la COVID-19. Respectez les mesures suivantes pour vous protéger et protéger les autres :

- Respectez la distanciation sociale
- Gardez une bonne hygiène
 - Lavez-vous les mains
 - Respectez une bonne hygiène respiratoire
 - Évitez de vous toucher le visage avec les mains sans vous les être lavées
 - Portez un masque dans les lieux publics
- Désinfectez les surfaces souvent touchées
- Surveillez les symptômes : toux, fièvre, essoufflements, nez qui coule ou gorge douloureuse
- Isolez-vous de vous-même si vous présentez des symptômes qui ne sont pas liés à une maladie pré-existante ou à des antécédents de santé
- Informez votre prestataire de soin local si vous présentez des symptômes

Respectez la distanciation sociale

La distanciation sociale implique de respecter certaines règles pour limiter le nombre de personnes que vous allez côtoyer de près. Cela peut vous aider à réduire le risque de tomber malade, et le risque de transmettre la maladie. De plus en plus d'éléments tendent à prouver que la transmission peut avoir lieu avant que les gens ne présentent de symptômes, et la distanciation sociale peut aider à réduire cette forme de transmission.

La distanciation sociale n'est pas la même chose que l'auto-isolement et l'quarantaine volontaire. Pour mettre en place la distanciation sociale, vous n'avez pas besoin de rester à l'intérieur, mais vous devez éviter de vous approcher d'autres personnes.

Tout le monde devrait mettre en place la distanciation sociale pour se protéger et limiter la propagation de la COVID-19.

Pour vous protéger et protéger les autres :

- Restez à au moins 2 mètres des autres (ou 6 pieds, ce qui correspond à la longueur d'un vélo) lors de vos déplacements essentiels, notamment les achats alimentaires et les visites médicales

- Limitez le nombre de sorties pour faire les commissions
- Essayez de faire les courses aux moments de moindre fréquentation
- Si c'est possible, passez commande en ligne pour vous faire livrer les courses
- Gardez vos distances par rapport aux autres personnes si vous sortez marcher dans votre quartier
- Évitez les transports publics et autres lieux fermés lorsqu'ils sont bondés
- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou de la solution hydroalcoolique après avoir touché des surfaces publiques

Gardez une bonne hygiène

Lavage des mains

Se laver les mains fréquemment est la clé pour lutter contre la COVID-19.

Lavez-vous souvent les mains avec du savon, pendant au moins 20 secondes.

- Mouillez-vous les mains avec de l'eau chaude
- Mettez du savon
- Lavez-vous les mains pendant au moins 20 secondes (notamment les paumes, le dos de chaque main, entre les doigts, les pouces et sous les ongles)
- Rincez soigneusement
- Séchez-vous les mains avec une serviette en papier ou en coton. Évitez de partager les serviettes.

S'il n'y a pas de savon et d'eau à disposition, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool pour vous laver les mains.

S'il n'y a pas d'eau potable disponible pour vous laver les mains, vous pouvez utiliser de l'eau non traitée. Cela [peut aider](#) à réduire efficacement les pathogènes pendant le lavage des mains. S'il n'y a pas d'autres options, l'eau qui a été utilisée pour laver ou rincer le linge ou la vaisselle peut être conservée et utilisée pour se laver les mains avec du savon. Voir la [FAQ du partenariat mondial pour le lavage des mains](#).

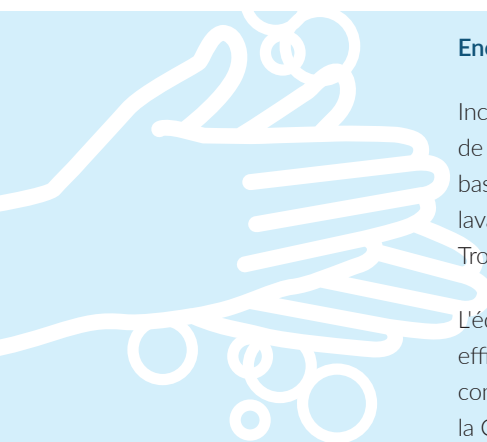
Encourager le lavage des mains

Incitez les autres à se laver les mains fréquemment. Nous recommandons de relire les documents de Wash'Em. Cette initiative utilise la recherche formative rapide pour concevoir des programmes basés sur des preuves et adaptés au contexte pour changer les comportements en matière de lavage des mains lors des situations d'urgence. Elle a été portée par la London School of Hygiene & Tropical Medicine, Action contre la Faim et CAWST, et elle est financée par USAID.

L'équipe Wash'Em est aux côtés des acteurs locaux pour les aider à répondre rapidement et efficacement à la pandémie de COVID-19. Pour accompagner le programme de changement de comportement pendant la pandémie, Wash'Em a produit des ressources spécifiques au contexte de la COVID-19. Lisez le dossier et visionnez les webinaires pour découvrir des stratégies qui incitent les gens à se laver les mains. Ils travaillent pour faire traduire ces ressources dans d'autres langues.

Ressources de WASH'Em

Comportent un guide sur la COVID-19 et des enregistrements du webinaire en anglais, français, espagnol et arabe.



Hygiène respiratoire

- Toussez ou éternuez dans votre manche au niveau du coude
ou
- Couvrez votre nez et votre bouche avec un mouchoir en papier que vous jetterez ensuite dans une poubelle
- Lavez-vous les mains après avoir toussé ou éternué
 - Lavez-vous les mains au savon et à l'eau pendant 20 secondes
ou
 - Lavez-vous les mains avec une solution hydroalcoolique

Évitez de vous toucher le visage avec les mains sans vous les être lavées

Une personne devient infectée lorsque le virus responsable de la COVID-19 entre dans le corps par la bouche, le nez ou les yeux. Nos mains sont fréquemment en contact avec des surfaces potentiellement contaminées et peuvent transférer le virus lorsque nous nous touchons le visage.

Lavez-vous les mains avant de toucher votre visage, votre bouche, vos yeux ou votre nez.

Portez un masque dans les lieux publics

Si l'on est malade, le fait de porter un masque permet d'éviter de transmettre le virus à d'autres personnes. C'est pourquoi les personnes qui toussent ou qui ont des syndromes respiratoires devraient porter un masque et se laver les mains lorsqu'elles se rendent dans une clinique, si les consultations sont autorisées.

Il n'a pas été prouvé que le fait de porter un masque non médicaux, notamment un masque fait maison, permette de protéger la personne qui le porte. Cependant, porter un masque non médical peut vous aider à protéger les autres autour de vous. En effet, porter un masque non médical est une manière de se couvrir la bouche et le nez, ce qui empêche les gouttelettes respiratoires de contaminer d'autres personnes ou surfaces. De plus, en portant un masque vous pouvez éviter de vous toucher le nez et la bouche. Cependant, si le masque est mal ajusté ou inconfortable, cela peut vous inciter à vous toucher encore plus le visage.

Si vous choisissez de porter un masque non médical ou un foulard pour vous couvrir le visage :

- Assurez-vous que votre masque soit bien ajusté et ne soit pas béant sur les côtés.
- Gardez à l'esprit que la face externe des masques peut être contaminée. Évitez de bouger ou d'ajuster le masque. Partez du principe que le masque a été contaminé et prenez les précautions nécessaires.
- Si vous portez un masque, il est très important que vous vous laviez les mains avant de le mettre, mais aussi avant et après l'avoir enlevé.
- Les masques en tissu doivent seulement être portés pendant une courte durée. Il est prouvé qu'un masque devenu humide pouvait piéger le virus, ce qui pourrait augmenter les risques pour la personne qui le porte.
- Si vous portez des masques non médicaux, emportez un sac contenant plusieurs masques, ainsi qu'un sac en plastique dans lequel vous pourrez mettre en toute sécurité les masques usagés jusqu'à ce que vous les laviez chez vous.
- Il est essentiel que les masques usagés soient manipulés avec précaution pour éviter de transmettre la maladie aux autres.
- Lavez minutieusement les masques non médicaux avec du savon et de l'eau et séchez-les ensuite.

Désinfectez les surfaces souvent touchées

Le coronavirus se transmet principalement entre les gens par les gouttelettes respiratoires et le contact avec des surfaces, objets ou mains contaminés. Le virus peut survivre jusqu'à trois jours sur certaines surfaces dures.

Les surfaces, poignées de portes, rampes d'escalier et appareils électroniques (tels que les téléphones portables, les claviers et les écrans tactiles) devraient être nettoyés et désinfectés fréquemment pour limiter la propagation du virus.

En fonction du matériau, [les produits suivants](#) peuvent être utilisés pour nettoyer les surfaces fréquemment touchées :

- Savon ou lessive et eau
- Solution de chlore à 0,1 %
- Solution de peroxyde d'hydrogène > 0,3 %
- Solution alcoolique > 70 %
- Nettoyants et désinfectants classiques pour la maison

Surveillance des symptômes

Les symptômes de la COVID-19 sont similaires à ceux de la grippe et d'autres maladies respiratoires. Ils peuvent être bénins et ne pas être évidents dans un premier temps. Surveillez votre santé et prenez votre température si vous le pouvez. Si vous présentez des symptômes, évitez tout contact avec les autres et informez votre prestataire de soins local

- Les symptômes courants peuvent être : toux, fièvre, essoufflements, nez qui coule ou gorge douloureuse
- D'autres symptômes sont possibles, notamment : fatigue, douleurs, perte subite du goût ou de l'odorat, nausées et diarrhée
- Symptômes d'une forme sévère de la maladie : respiration difficile ou pneumonie

Mise en auto-isolement ou en quarantaine volontaire

L'isolement et la quarantaine sont des pratiques de santé publique utilisées pour protéger le public en empêchant les personnes qui ont peut-être une maladie contagieuse d'entrer en contact avec les autres.

La différence n'est pas évidente à comprendre, car les mots "isolement" et "quarantaine" sont souvent utilisés indistinctement. Voici les [définitions](#) du Gouvernement du Canada.

L'**isolement** consiste à séparer une personne atteinte des personnes non infectées pendant la période de transmissibilité de la maladie.

La **quarantaine** est une mesure au cours de laquelle une personne en bonne santé ayant peut-être été en contact avec une personne atteinte est isolée pendant la période d'incubation de la maladie. Ces personnes peuvent avoir été exposées à une maladie et ne le savent pas, ou ils peuvent avoir la maladie et ne pas avoir de symptômes.

L'isolement et la quarantaine peuvent être volontaires ou obligatoires. L'isolement ou la quarantaine sont obligatoires lorsqu'une autorité de santé ou un gouvernement émet un ordre qui contraint les gens à s'isoler ou à se mettre en quarantaine pendant un certain temps. L'auto-isolement et la quarantaine volontaire proviennent d'une décision de la personne qui n'en a pas reçu l'ordre mais qui fait le choix de rester chez elle par précaution.

Veillez suivre les consignes des autorités de santé locales sur la quarantaine et l'isolement. Certaines [consignes générales](#) concernant la quarantaine volontaire et l'auto-isolement sont indiquées ici.

Si vous vous mettez en quarantaine volontaire :

- Limitez les contacts avec les autres là où vous vous isolez, notamment avec les enfants
- Restez dans une pièce séparée et, si c'est possible, utilisez une autre salle de bain que les autres personnes habitant avec vous
- Ne recevez pas de visites
- Ne quittez pas votre lieu d'isolement sauf pour vous faire soigner
- N'utilisez pas les transports publics comme les bus ou les taxis
- N'allez pas à l'école, au travail ou dans d'autres lieux publics
- N'allez pas en ville ou au village, même pour vous rendre à l'épicerie ou à la pharmacie
- Si vous avez besoin de provisions alimentaires, de médicaments ou d'autres commissions essentielles, demandez à un membre de votre famille, un ami, un voisin ou à n'importe quelle personne qui ne soit pas en isolement de le faire pour vous. Demandez que les commissions soient laissées devant votre porte pour limiter les contacts
- Si vous avez besoin d'avoir des contacts avec des gens, pratiquez la distanciation sociale et gardez au moins 2 mètres (6 pieds) entre l'autre personne et vous
- Surveillez l'apparition de symptômes

Si vous vous auto-isolez :

- Évitez de vous isoler dans un lieu où se trouvent des personnes vulnérables, notamment des personnes qui ont des antécédents médicaux ou un système immunitaire affaibli, ou des personnes âgées
- Vous n'avez pas le droit de sortir de chez vous pour faire un tour. Certaines autorités de santé recommandent que vous restiez à l'intérieur. D'autres autorités de santé recommandent de rester dans un lieu privé tel que votre jardin ou votre balcon si vous sortez prendre l'air.
- Limitez les contacts avec les autres là où vous vous isolez, notamment avec les enfants
- Restez dans une pièce séparée et, si c'est possible, utilisez une autre salle de bain que les autres personnes habitant avec vous
- Ne partagez pas les objets ménagers tels que les assiettes, les verres, les serviettes ou les oreillers. Lavez-les soigneusement avec du savon et de l'eau après les avoir utilisés
- Ne recevez pas de visites
- Ne quittez pas votre lieu d'isolement sauf pour vous faire soigner
- N'utilisez pas les transports publics comme les bus ou les taxis
- N'allez pas à l'école, au travail ou dans d'autres lieux publics
- N'allez pas en ville ou au village, même à l'épicerie ou à la pharmacie
- Si vous avez besoin de provisions alimentaires, de médicaments ou d'autres commissions essentielles, demandez à un membre de votre famille, un ami, un voisin ou à n'importe quelle personne qui ne soit pas en isolement de le faire pour vous. Demandez que les commissions soient laissées devant votre porte pour limiter les contacts
- Si vous avez besoin d'avoir des contacts avec des gens, pratiquez la distanciation sociale et gardez au moins 2 mètres (6 pieds) entre l'autre personne et vous

Ressources et références sur la COVID-19

Organisation mondiale de la Santé

Questions et réponses sur le coronavirus COVID-19

Anglais :

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

Français :

<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

Espagnol :

<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

L'OMS lutte contre la désinformation sur la COVID-19 grâce à des agents conversationnels interactifs

<https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/who-and-rakuten-viber-fight-covid-19-misinformation-with-interactive-chatbot>

<https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/who-health-alert-brings-covid-19-facts-to-billions-via-whatsapp>

Directives techniques et officielles par pays sur la maladie à coronavirus (COVID-19)

Anglais :

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

French:

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

Espagnol :

<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance>

WHO Regional Pages

■ Afrique

<https://www.afro.who.int/health-topics/coronavirus-covid-19>

■ Amériques

<https://www.paho.org/en/topics/coronavirus-infections/coronavirus-disease-covid-19>

<https://www.paho.org/es/temas/coronavirus/enfermedad-por-coronavirus-covid-19>

■ SE Asia

<https://www.who.int/southeastasia/outbreaks-and-emergencies/novel-coronavirus-2019>

■ Pacifique occidental

<https://www.who.int/westernpacific/emergencies/covid-19>

Services de santé de l'Alberta - Canada

Anglais :

<https://www.albertahealthservices.ca/topics/Page16944.aspx>

French:

<https://www.albertahealthservices.ca/topics/Page17039.aspx>

Espagnol :

<https://www.albertahealthservices.ca/topics/Page17040.aspx>

Centers for Disease Control (centres pour le contrôle et la prévention des maladies) - États-Unis

Ressources et références sur la COVID-19

Anglais :

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

Espagnol :

<https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/index.html>



B12-6020 2 Street SE
Calgary, Alberta T2H 2L8
Canada

+1 (403) 243-3285

support@cawst.org

Numéro d'enregistrement en tant qu'organisation caritative : 863 751 616 RR0001

Numéro APEGA : P-8757