

AKDN BULLETIN SPECIAL: COVID-19

Le COVID-19 est un nouveau coronavirus qui se propage par les gouttelettes respiratoires expulsées par la bouche ou le nez lorsqu'une personne infectée tousse ou éternue. Loin d'être une « simple » grippe, ce virus est bien plus contagieux et peut se propager rapidement au sein de nos communautés

Symptômes:

- Symptômes les plus courants : fièvre, toux, difficultés respiratoires
- Symptômes graves : douleur et pression persistantes dans la poitrine, dyspnée, confusion mentale, bleuissement des lèvres ou du visage, etc.

Groupes à risque :

- Personnes âgées de plus de 70 ans
- Femmes enceintes
- Personnes présentant d'autres problèmes de santé (maladies cardiaques, diabète, asthme et cancer)

La prévention est le seul moyen de limiter la propagation de COVID-19. Suivez les recommandations ci-dessous pour vous protéger et protéger vos proches et votre communauté.

1

RESTEZ CHEZ VOUS

- Ne quittez votre domicile que pour acheter des produits de première nécessité (alimentation, articles ménagers).
- Évitez de prendre les transports en commun, le taxi ou d'avoir recours au covoiturage.
- Si vous êtes contraint de prendre les transports en commun, maintenez la distance de sécurité recommandée avec les autres voyageurs et évitez de toucher les surfaces du véhicule.
- Votre gouvernement peut imposer d'autres restrictions pour endiguer la propagation du virus, le cas échéant, suivez ces règles pour diminuer vos risques d'infection.

2

LAVEZ-VOUS LES MAINS

- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes, aussi souvent que vous le pouvez.
- Lavez bien les paumes et le dessus des mains ainsi que les espaces entre les doigts.
- Une fois que vous avez terminé, essuyez vos mains avec une serviette propre ou laissez-les sécher à l'air libre.
- Ne vous touchez pas les yeux, le nez ou la bouche avec les mains sales.

3

LIMITEZ VOS CONTACTS

- Ne vous rendez pas au travail, à l'école ou dans des lieux susceptibles d'accueillir un nombre important de personnes (lieux de rassemblement, événements publics et lieux de culte).
- Ne saluez pas les autres par une poignée de main ou par une embrassade.
- N'accueillez des visiteurs chez vous qu'en cas de nécessité (ex. : soins à domicile).
- Évitez tout contact avec les personnes âgées et les autres personnes à risque.
- Tenez les petits-enfants éloignés de leurs grands-parents (les enfants ne doivent pas être en contact avec les personnes âgées et les personnes vulnérables).
- Veillez à bien aérer les pièces communes de votre domicile ; ouvrez les fenêtres là où vous le pouvez.
- Si vous ne pouvez pas limiter certains contacts, maintenez en permanence une distance d'au moins 1 mètre avec les autres.

4

TOUSSEZ OU ETERNUEZ DANS UN MOUCHOIR À USAGE UNIQUE OU DANS VOTRE COUDE

- Ne toussiez pas dans vos mains.
- Couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir à usage unique lorsque vous toussiez ou éternuez ; jetez le mouchoir dans une poubelle fermée et lavez-vous les mains.

5

SI VOUS VOUS SENTEZ MALADE : ISOLEZ-VOUS

- Si vous êtes malade ou présentez l'un des symptômes mentionnés ci-dessus, isolez-vous pendant 14 jours.
- À la maison, essayez de vous isoler de vos proches en séjournant dans une autre partie de votre domicile ; dans les pièces communes, maintenez une distance d'au moins 1 mètre avec les membres de votre famille.
- Vous pouvez arrêter de vous isoler après 14 jours si vous n'avez plus de fièvre et si votre état s'est amélioré.
- Continuez à garder vos distances avec les autres, même après votre période d'isolement.
- Si vous êtes toujours malade après 14 jours, contactez votre médecin ou le centre de santé le plus proche. N'allez dans un établissement de santé que si on vous le demande.