

Guide pratique du confinement (sources de DXY)

Réalisation : Équipe de bénévoles de Wuhan vu par le monde

全球看武汉 | 丁香园 居家隔离指南

法语版 

来自 “全球看武汉” 志愿者团队

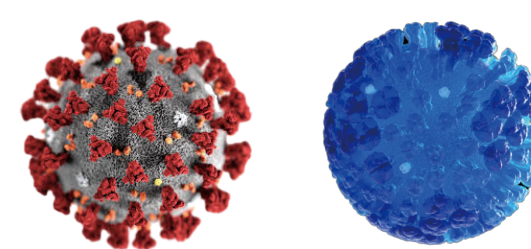
Les différences entre le COVID-19 et la grippe :

1

Les symptômes importants du COVID-19 : signes de difficultés respiratoires de type toux ou essoufflement.

Les symptômes du COVID-19 sont similaires à ceux de la grippe dans un premier temps : il s'agit en général de fièvre, de maux de tête, de faiblesse musculaire ou d'indisposition. Cependant, la plupart des malades présentent des symptômes d'infection des voies respiratoires inférieures, telles que des difficultés respiratoires.

Soyez vigilants si après des symptômes grippaux vous avez des difficultés à respirer ou si vous êtes essoufflés.



2

Le septième jour est crucial, cela concerne aussi bien l'incubation que la gravité de la maladie.

Selon le « Guide de diagnostic et de traitement du COVID-19 (6e édition provisoire) » publié par la Commission nationale de la Santé de la République Populaire de Chine le 19 février, basé sur les investigations épidémiologiques actuelles, l'incubation pourrait aller jusqu'à 14 jours, dans la majorité des cas, elle est de trois à sept jours.

De plus, un détail a été mentionné dans le « Guide de diagnostic et de traitement du COVID-19 ((4^e version provisoire) » publié par la Commission Nationale de la Santé de la République Populaire de Chine le 27 janvier: les cas graves présentent souvent des difficultés respiratoires après une semaine.

* Ce texte est publié sous l'autorisation du Docteur Dingxiang de la communauté DXY. En cas de différence entre la version française et la version chinoise, la dernière publiée par ledit Docteur prévaut.

Comment se protéger pendant le confinement à domicile ?



1 Le virus se transmet-il par une fenêtre ouverte pour aérer ?

L'ouverture des fenêtres et l'aération contribuent à la fois à réduire la densité de virus qui existe probablement à l'intérieur et à renouveler l'air de l'intérieur. L'air de l'extérieur est "dilué", ce qui rend presque impossible l'arrivée du virus vers l'intérieur. Si un patient présente les symptômes d'une infection aiguë des voies respiratoires, n'ouvrez pas la porte pendant l'aération mais seulement la fenêtre, et n'utilisez pas de purificateur d'air afin d'éviter l'exfiltration de l'air de la zone dudit patient à une zone propre.

2 Quelles sont les personnes qui ont besoin d'être mises en quarantaine à domicile ?

1. Patient suspect:

personne dont le médecin traitant considère qu'elle pourrait répondre aux critères du COVID-19 mais présentant des symptômes bénins, et à qui il est conseillé de rester confiné à domicile avec une surveillance médicale.

2. Personne contact :

personne ayant été en contact avec un patient diagnostiqué ou un cas hautement suspect.

Si vous êtes dans l'une des situations suivantes, vous êtes une personne contact et devriez rester confiné à domicile. Veuillez contacter immédiatement les services de santé locaux pour éviter toute contamination.



Vous avez vécu, étudié, travaillé ou eu des contacts rapprochés avec un patient diagnostiqué



Vous avez reçu, soigné ou rendu visite à un patient diagnostiqué sans prendre des mesures de protection efficaces



Vous avez été hospitalisé dans la même chambre d'hôpital qu'un patient diagnostiqué



Vous avez pris le même transport qu'un patient diagnostiqué et avez eu des contacts rapprochés avec celui-ci

Dans la dernière situation, nous vous appelons à prêter attention aux avis de recherche émis par les gouvernements locaux, les médias ou les autorités pour les passagers qui ont pris certains trains ou vols etc. Si vous constatez que vous étiez dans la même voiture qu'un cas diagnostiqué, vous devez être mis en quarantaine à la maison et contacter l'autorité de santé locale.

3. Autres personnes dont la mise en quarantaine est nécessaire selon l'autorité de santé locale

Si vous avez de la fièvre (température > 38 °C) et présentez également l'une des trois conditions suivantes, il vous est recommandé de vous rendre à l'hôpital immédiatement :



Vous présentez des signes cliniques d'infection respiratoire aiguë avec une oppression thoracique et un essoufflement marqué ;



Vous avez eu des contacts rapprochés avec un cas diagnostiqué ;



Vous souffrez de maladies cardiaques, cérébrales, hépatiques et rénales telles que l'hypertension et l'insuffisance cardiaque.

(N.B. : les critères ci-dessus sont définis pour les adultes se trouvant dans une zone non-épidémique ; dans une zone épidémique, des critères plus stricts pourraient être appliqués.)

Que faire pour la mise en quarantaine à domicile?



1 Il vaut mieux rester seul. Les exigences environnementales sont les suivantes :

- Maintenez la ventilation : une fenêtre au moins, de préférence celle pour la sortie d'air (sous le vent) pour la circulation de l'air dans tout l'appartement, afin d'empêcher l'air pollué de circuler vers les espaces publics ;
- Des toilettes et des bains séparés ;
- Privilégiez des meubles en bois et en métal, car la désinfection est plus pratique (s'il n'y a que des meubles en tissu et en cuir, ils peuvent être recouverts d'un dessus en plastique jetable) ;
- Limitez le nombre d'articles présents dans l'appartement au strict minimum, ce qui peut réduire la probabilité de contamination et diminuer la difficulté de désinfection et de nettoyage à une période ultérieure.

2 Les matériels nécessaires à la mise en quarantaine à domicile comprennent principalement les désinfectants et les produits de première nécessité etc.

- ☒ **Thermomètre** : prenez la température corporelle le matin et le soir pour surveiller votre condition physique ;
- ☒ **Masques** : masques FFP2 ou masques chirurgicaux jetables ;
- ☒ **Désinfectants** : désinfectant contenant du chlore ;
- ☒ **Alcool** : 75% d'alcool, flacons d'alcool, coton, etc.
- ☒ **Savon / gel hydro-alcoolique** : le savon et le gel ordinaires suffisent. S'agissant du gel hydro-alcoolique, il faut choisir celui disposant d'une concentration d'alcool élevée ;
- ☒ **Serviettes en papier** : privilégiez les serviettes en papier multicouches imperméables ;
- ☒ **Sacs poubelles spéciaux et poubelles avec couvercle** : pour les masques utilisés et autres sécrétions ;
- ☒ **Serviettes jetables ou serviettes personnelles.**

3 Pendant la période de quarantaine à domicile, il faut évaluer l'état de santé du patient :



Il est recommandé au patient mis en quarantaine de prendre au moins deux fois sa température corporelle par jour, de la noter afin d'observer l'évolution de la maladie, et ce jusqu'à la fin de l'aggravation des symptômes et au retour à la normale.



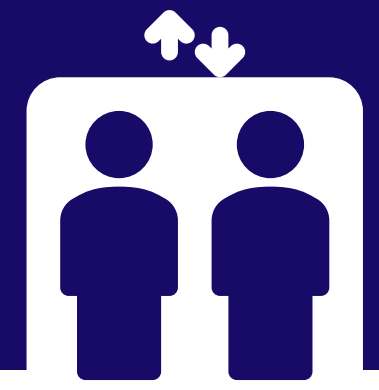
Les symptômes à observer : toux, difficultés respiratoires, essoufflement, oppression thoracique, courbature dans les membres, diarrhée, etc.

Si votre température corporelle commence à baisser par exemple et que les symptômes disparaissent, il convient de continuer le suivi.



Si un ou plusieurs symptômes persistent, et qu'aucun signe d'amélioration n'apparaît, il faut contacter les autorités de la zone résidentielle ou les instances de gestion de quarantaine à domicile en vue d'une consultation.

Serez-vous infecté en prenant l'ascenseur ?



L'ascenseur est un environnement fermé et étroit. Si vous prenez l'ascenseur avec une personne porteuse du virus, vous pouvez être infecté par des gouttelettes causées par la toux, les éternuements et les conversations.

Si la gouttelette tombe sur un bouton ou sur le mur d'ascenseur, le virus pourra se transmettre à la personne suivante par contact. Si cette personne touche sa bouche, son nez ou ses yeux avec ses mains, elle pourrait être contaminée.

Cependant, ne vous inquiétez pas, vous n'avez que ces trois phrases à retenir en termes de prévention :



Portez un masque avant de monter dans l'ascenseur ;



Ne touchez pas votre visage avec vos mains ;



Lavez-vous les mains lorsque vous arrivez.



Une pratique populaire en Chine, qui est également un bon moyen de protection sans pour autant avoir à porter des gants, consiste à se couvrir les doigts avec une serviette en papier.

Attention : Ne touchez pas la surface contaminée (comme la surface du masque) avec le mouchoir qui a été enroulé autour de vos doigts, ni avec le masque déjà utilisé ; si jamais c'est le cas, lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau courante pendant 20 secondes dès que possible.

* Ce texte est publié sous l'autorisation du Docteur Dingxiang de la communauté DXY. En cas de différence entre la version française et la version chinoise, la dernière publiée par ledit Docteur prévaut.

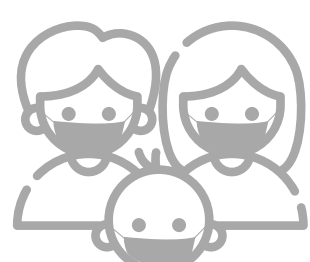
Comment prendre soin des enfants lors d'une épidémie ?



1 Comment protéger les enfants en sortant avec eux ?



- Limitez vos déplacements : c'est la meilleure protection.



- Si vous devez sortir, essayez de prendre un taxi ou de conduire vous-même et prenez moins de transports en commun tels que les bus et le métro. La marche à pied reste la meilleure option si vous êtes proche du lieu où vous devez vous rendre.



- Les adultes et les enfants doivent tous porter un masque. Lorsque vous enlevez un masque, ne touchez pas le côté extérieur du masque avec vos mains pour éviter le transfert de germes vers vos mains.



- Emportez avec vous des produits de désinfection tels que le gel hydro-alcoolique. Désinfectez votre enfant immédiatement après qu'il a été à l'extérieur. Évitez que l'enfant ne mette les mains dans la bouche, se frotte les yeux et le nez avant la fin de la désinfection.

- Lavez-vous les mains correctement lorsque vous rentrez chez vous et changez les vêtements, pantalons et autres, de votre enfant. Les adultes devraient également se changer pour éviter de transmettre des germes à leurs enfants lors de contact.

2 Pendant l'épidémie, quelles précautions prendre concernant l'alimentation des enfants ?



1. Veuillez cuire à cœur les aliments, en particulier la viande et les œufs ;

2. Il convient de traiter séparément les aliments crus et cuits avec des ustensiles différents - en particulier, les planches à découper -, et de ne pas les mélanger ; de se laver les mains en passant des aliments crus aux aliments cuits ; et de se laver les mains une fois les plats préparés, avant d'avoir des contacts avec les enfants.

De plus, étant donné que le COVID-19 peut se transmettre par la salive, il faut éviter de passer les aliments dans sa bouche avant de les donner à son enfant, ni de souffler sur la nourriture chaude, car ces moyens peuvent tous transmettre le virus à l'enfant.

Donnez à chacun son assiette, afin d'éviter la contamination croisée.

Peut-on donner de la viande de volaille ou de la chair de poisson à manger aux enfants?

Vous le pouvez, à condition de les cuire à cœur.

A ce jour, il n'est pas éprouvé que les produits à base de viande ou de fruits de mer puissent transmettre le virus. Vous pouvez donc les consommer sans vous inquiéter.

Toutefois, il faut impérativement les cuire à cœur, que ce soit la viande ou les œufs.

Attention : n'achetez pas de volailles ou de fruits de mer dont l'origine est inconnue ; de même, ne touchez pas aux volailles vivantes sans vous protéger.



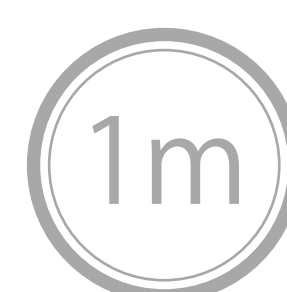
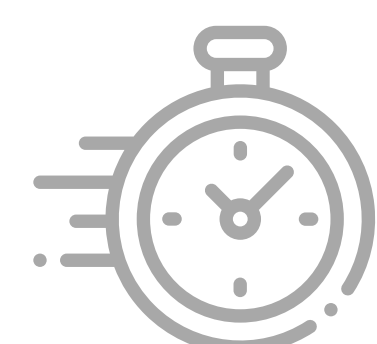
Comment prendre soin des enfants lors d'une épidémie ?



1 Précautions à prendre pour le diagnostic prénatal

Pendant l'épidémie, si la femme enceinte doit se rendre au diagnostic prénatal, il lui est conseillé de :

- Éviter les transports et privilégier le taxi / la VTC ou la voiture ;
- Écourter son passage à l'hôpital ; demander à l'accompagnateur de faire la queue et patienter dans une zone peu fréquentée et/ou bien aérée, réduire le temps de sa présence dans la salle ;
- Durant son trajet de domicile à l'hôpital, porter un masque FFP2 ou chirurgical ; le port des gants lui est également conseillé ;
- Emmener avec soi un gel hydro-alcoolique ou des lingettes désinfectantes, afin de garder les mains propres lorsqu'il est impossible de se laver les mains ;
- Éviter les frottements oculaires, nasaux ou buccaux ;
- Au retour à son domicile, jeter son masque à la poubelle, changer les vêtements le plus tôt possible, se laver les mains et le visage ;
- Garder la distance de sécurité de 1m à l'hôpital et pendant le trajet.



2 Peut-on poursuivre l'allaitement maternel pendant

Pour une mère en bonne santé, pendant toute la période de l'épidémie, il convient de se laver les mains très régulièrement, et de prêter une attention particulière à la zone de contact avec le bébé.

Respecter les disciplines de confinement à domicile, porter un masque chirurgical avant de s'approcher du bébé ; se laver soigneusement les mains avant tout contact intime avec le bébé ; faire attention à l'hygiène des poignées de porte, des avant-bras et des vêtements d'extérieur.

Il est déconseillé de poursuivre l'allaitement maternel chez la mère suspecte, ou chez celle diagnostiquée mais pas encore guérie.

Attention : Si vous prenez certains médicaments antiviraux, tel que le lopinavir/ritonavir, l'allaitement maternel n'est pas recommandé.

Si jamais vous avez des symptômes respiratoires mais êtes dépistée négative au COVID-19, vous pouvez continuer d'allaiter votre bébé sous la direction d'un professionnel de santé.