

Nouveau coronavirus (COVID-19): conseils au grand public

[Nouveau coronavirus \(2019-nCoV\)](#)

- Nouveau coronavirus (2019-nCoV): conseils au grand public
- Lignes directrices pour le nouveau coronavirus (2019-nCoV)
- Fonds de riposte à la COVID-19

Quand et comment utiliser un masque

En finir avec les idées reçues

Mesures de protection essentielles contre le nouveau coronavirus

Tenez-vous au courant des dernières informations sur la flambée de COVID-19, disponibles sur le site Web de l'OMS et auprès des autorités de santé publique nationales et locales. La COVID-19 continue de toucher surtout la population de la Chine, même si des flambées sévissent dans d'autres pays. La plupart des personnes infectées présentent des symptômes bénins et guérissent, mais d'autres peuvent avoir une forme plus grave. Prenez soin de votre santé et protégez les autres en suivant les conseils ci-après :

Se laver fréquemment les mains

Se laver fréquemment les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon

Pourquoi? Se laver les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon tue le virus s'il est présent sur vos mains.

Éviter les contacts proches

Maintenir une distance d'au moins 1 mètre avec les autres personnes, en particulier si elles toussent, éternuent ou ont de la fièvre.

Pourquoi? Lorsqu'une personne infectée par un virus respiratoire, comme la COVID-19, tousse ou éternue, elle projette de petites gouttelettes contenant le virus. Si vous êtes trop près, vous pouvez inhaler le virus.

Éviter de se toucher les yeux, le nez et la bouche.

Pourquoi? Les mains sont en contact avec de nombreuses surfaces qui peuvent être contaminées par le virus. Si vous vous touchez les yeux, le nez ou la bouche, vous risquez d'être en contact avec le virus présent sur ces surfaces.

Respecter les règles d'hygiène respiratoire

Se couvrir la bouche et le nez avec le pli du coude ou avec un mouchoir en cas de toux ou d'éternuement – jeter le mouchoir immédiatement après dans une poubelle fermée et se laver les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon.

Pourquoi ? Se couvrir la bouche et le nez en cas de toux ou d'éternuement permet d'éviter la propagation des virus et autres agents pathogènes.

Tenez-vous informé et suivez les conseils de votre médecin

Tenez-vous au courant des dernières évolutions concernant la COVID-19. Suivez les conseils de votre médecin, des autorités de santé nationales et locales ou de votre employeur pour savoir comment vous protéger et protéger les autres de la COVID-19.

Pourquoi ? Ce sont les autorités nationales et locales qui disposent des informations les plus récentes sur la propagation ou non de la COVID-19 dans la région où vous vous trouvez. Elles sont les mieux placées pour expliquer ce que les personnes dans votre région devraient faire pour se protéger.

Mesures de protection pour les personnes qui se trouvent ou qui se sont récemment rendues (au cours des 14 derniers jours) dans des régions où la COVID-19 se propage

- Suivez les conseils présentés ci-dessus.
- Si vous commencez à vous sentir mal, même si vous n'avez que des symptômes bénins comme des maux de tête et un faible écoulement nasal, restez chez vous jusqu'à la guérison. **Pourquoi ?** Éviter d'entrer en contact avec d'autres personnes et de se rendre dans des établissements de santé permettra à ces établissements de fonctionner plus efficacement et vous protégera, ainsi que les autres personnes, de la COVID-19 et d'autres maladies virales.
- En cas de fièvre, de toux et de difficultés respiratoires, consultez un médecin sans tarder, car il peut s'agir d'une infection respiratoire ou d'une autre affection grave. Appelez votre médecin et indiquez-lui si vous avez récemment voyagé ou été en contact avec des voyageurs. **Pourquoi ?** Si vous l'appelez, votre médecin pourra vous orienter rapidement vers l'établissement de santé le plus adapté. En outre, cela vous protégera et évitera la propagation de la COVID-19 et d'autres maladies virales.

L'OMS vous répond

Q : Faut-il éviter de se serrer la main à cause du nouveau coronavirus ?

R : Oui. On peut contracter les virus respiratoires en serrant la main à quelqu'un puis en se touchant les yeux, le nez ou la bouche. Saluez d'un signe de la main ou de la tête, ou encore en vous inclinant.

Q : Comment saluer une personne pour éviter d'attraper le nouveau coronavirus ?

R : Le moyen le plus sûr de se saluer pour prévenir la COVID-19 est d'éviter les contacts physiques. On peut saluer d'un signe de la main ou de la tête, ou encore en s'inclinant.

Q : Le port de gants en caoutchouc dans les lieux publics permet-il d'éviter l'infection par le nouveau coronavirus ?

R : Non. Le fait de se laver les mains régulièrement protège mieux contre la COVID-19 que le port de gants en caoutchouc. Le virus peut se trouver sur les gants et il y a un risque de contamination si vous touchez le visage avec les gants.

Faire face au stress durant la flambée de maladie à coronavirus COVID-19

Faire face au stress durant la flambée de maladie à coronavirus COVID-19

Téléchargez l'application de l'OMS sur votre téléphone mobile.

 Protégez-vous contre l'infection de la COVID-19.

 Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche.

 Évitez les contacts proches.

 Évitez de regarder la télévision et d'être exposé à des nouvelles négatives.

Télécharger

Aider les enfants à faire face au stress durant la flambée de maladie à coronavirus (COVID-19)

Le stress peut induire différentes réactions chez les enfants. Ils peuvent ainsi être plus collants, anxieux, renfermés, en colère ou agités, ou souffrir d'incontinence nocturne, entre autres.

Répondez avec bienveillance aux réactions de vos enfants, écoutez leurs inquiétudes et donnez-leur encore plus d'amour et d'attention.

Dans les moments difficiles, les enfants ont besoin de l'amour et de l'attention des adultes. Donnez-leur plus de temps et d'attention.

N'oubliez pas d'écouter vos enfants. Parlez-leur avec gentillesse et rassurez-les.

Si possible, donnez-leur l'occasion de jouer et de se détendre.

Efforcez-vous de tenir les enfants proches de leurs parents et de leur famille et évitez autant que possible de les séparer des personnes qui s'occupent d'eux. En cas de séparation (par exemple pour une hospitalisation), veillez à garantir un contact régulier (par exemple par téléphone) et à les rassurer.

Conservez autant que possible vos habitudes et vos horaires ou veillez à en instaurer de nouveaux dans un nouvel environnement, notamment pour l'école et l'apprentissage, mais aussi pour jouer et se détendre en toute sécurité.

Présentez les faits à propos des événements, expliquez ce qui se passe en ce moment et donnez-leur des informations claires sur la manière de réduire les risques d'infection par la maladie, en adaptant votre discours à leur âge pour qu'ils puissent comprendre.

Cela suppose aussi de communiquer des informations en se montrant rassurant sur ce qui pourrait se passer (par exemple un membre de la famille ou l'enfant lui-même pourrait ne pas se sentir bien et devoir aller à l'hôpital pour quelque temps afin que les docteurs puissent l'aider à aller mieux).

Soyez prêts à faire face au coronavirus

SOYEZ PRÊT à faire face au coronavirus

L'OMS fournit des conseils sur la façon de se protéger et de protéger les autres.

PROTÉGEZ-VOUS contre l'infection de la COVID-19.

Faites preuve d'**INTELLIGENCE** et informez-vous au sujet de la maladie.

Faites preuve de **BIENVEILLANCE** et soutenez-vous mutuellement.

Pour en savoir plus et informer vos proches: www.who.int/covid-19

Agissez **INTELLIGEMMENT** si vous développez des difficultés respiratoires.

Appelez votre médecin

Consultez immédiatement un médecin !

En savoir plus pour ÊTRE PRÊT pour COVID-19: www.who.int/covid-19

Faites preuve d'**INTELLIGENCE** et informez-vous sur le coronavirus

Suivez des conseils précis de santé publique auprès de l'OMS et auprès de votre autorité sanitaire locale.

Suivez l'actualité sur les dernières informations relatives au coronavirus.

Verifiez toujours la source auprès de laquelle vous obtenez des informations.

Ne propagez pas de rumeurs.

En savoir plus pour ÊTRE PRÊT pour COVID-19: www.who.int/covid-19

PROTÉGEZ-VOUS contre le coronavirus

Il y a des lieux de plus de 80 ans où il y a plus de contacts que vous pourriez avoir des contacts avec des personnes malades.

Maladies cardiovasculaires

Affections respiratoires

Diabète

En dehors des zones où les flux très fréquents ou vous pourriez avoir des contacts avec des personnes malades.

En savoir plus pour ÊTRE PRÊT pour COVID-19: www.who.int/covid-19

Faites preuve de **BIENVEILLANCE** afin de soutenir vos proches pendant le coronavirus

Constatez-les régulièrement - en particulier les personnes malades en quarantaine.

Encouragez-les à continuer à faire ce qu'ils aiment: la lecture, l'art, la méditation.

Diffusez les informations fournies par l'OMS pour gérer l'anxiété.

Donnez des conseils calmes et corrects à vos enfants.

En savoir plus pour ÊTRE PRÊT pour COVID-19: www.who.int/covid-19

Faites preuve de **BIENVEILLANCE** afin de lutter contre la peur dans le contexte de la COVID-19

Faites preuve d'**INTELLIGENCE** envers les personnes touchées.

Se renseigner sur la maladie pour en évaluer les risques.

Adopter des mesures pratiques pour rester en sécurité.

En savoir plus pour ÊTRE PRÊT pour COVID-19: www.who.int/covid-19

Faites preuve de **BIENVEILLANCE** afin de lutter contre la stigmatisation dans le contexte de la COVID-19

Partagez les informations les plus récentes et évitez les hyperboles.

Faites preuve de solidarité avec les personnes touchées.

Rassemblez l'équipe de personnes qui ont contracté le virus.

En savoir plus pour ÊTRE PRÊT pour COVID-19: www.who.int/covid-19

Évitez de tomber malade en voyage

ÉVITEZ DE TOMBER MALADE EN VOYAGE

Abstenez-vous de voyager si vous avez de la fièvre et si vous tousssez.

Si vous avez de la fièvre, un écoulement nasal ou avez du mal à respirer, consultez un médecin, à qui vous indiquerez les voyages que vous avez effectués.

ÉVITEZ DE TOMBER MALADE EN VOYAGE

Évitez les contacts proches avec des personnes qui ont de la fièvre ou qui toussent.

Lavez-vous fréquemment les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon.

Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche.

ÉVITEZ DE TOMBER MALADE EN VOYAGE

Quand vous tousssez ou éternuez, couvrez-vous la bouche et le nez avec le pli du coude ou un mouchoir – jetez le mouchoir immédiatement après et lavez-vous les mains.

Si vous décidez de porter un masque, assurez-vous de bien couvrir la bouche et le nez et évitez de toucher le masque une fois que vous le portez.

Jetez, immédiatement après utilisation, les masques à usage unique si vous avez les mains après avoir retiré le masque.

ÉVITEZ DE TOMBER MALADE EN VOYAGE

Si vous tombez malade au cours d'un voyage en avion, informez-en l'équipage et consultez un médecin le plus tôt possible.

Si vous consultez un médecin, indiquez-lui les voyages que vous avez effectués.

ÉVITEZ DE TOMBER MALADE EN VOYAGE

Ne consommez que des aliments bien cuits.

Abstenez-vous de cracher en public.

Évitez d'être en contact ou de voyager avec des animaux malades.