

Technique du retrait des gants



- Pincer le gant de la main gauche et le tirer
- Former une boule dans la main droite avec le gant retiré
- Insérer 2 doigts de la main gauche sous le gant de la main droite, du côté de la paume
- Retourner le gant pour recouvrir la boule et terminer le retrait
- Jeter dans une poubelle destinée aux ordures ménagères et se laver les mains.

Technique du lavage des mains



Concernant le port de gants.

Il est inutile de porter des gants. Le fait de se laver régulièrement les mains protège davantage contre le COVID 19 que le port de gants en caoutchouc ou en latex qui représentent une fausse protection pour celui qui les porte. Si le virus se trouve sur les gants il y a un grand risque de contamination lors du retrait ou même si l'on est tenté à se toucher le visage avec ces gants qui sont potentiellement contaminés. De plus, les gants peuvent servir de support aux virus après le souillage par des gouttelettes et sont donc, un grand moyen de transmission du Coronavirus.

Si psychologiquement ils rassurent, les gants ne doivent en aucun cas exclure le lavage des mains qui reste la meilleure protection!



| Symptômes | Rhume | Grippe | Covid 19 |
|---------------------------|----------|------------|-----------|
| Fièvre | Rare | Forte | Fréquente |
| Mal de tête | Rare | Intense | Fréquent |
| Douleurs musculaires | Légères | Fréquentes | Possible |
| Fatigue | Légère | Intense | Possible |
| Nez bouché | Fréquent | Parfois | Possible |
| Eternuement | Fréquent | Parfois | Possible |
| Gorge irritée | Fréquent | Fréquent | Possible |
| Toux | Modérée | Fréquente | Fréquente |
| Difficultés respiratoires | Rare | Rare | Possible |

VERS LE DECONFINEMENT

Le coronavirus est une maladie virale qui se transmet par les voies respiratoires, par les postillons. Il faut un contact étroit avec une personne malade c'est-à-dire habiter sur un même lieu de vie ou avoir un contact direct à moins d'un mètre lors d'une toux, d'un éternuement ou d'une discussion prolongée en l'absence de mesures de protection.

Ce virus peut pénétrer dans l'organisme par le nez, la bouche ou les yeux à cause de mains contaminées. C'est la raison pour laquelle un lavage très régulier des mains est à réaliser avant de se toucher le visage (eau et savon si l'on dispose d'un point d'eau sinon Gel hydroalcoolique)

Une récente étude a montré que la durée moyenne de contagiosité d'une personne malade était de 3 semaines après l'apparition des premiers symptômes mais il faut savoir que la période d'incubation peut durer jusqu'à 14 jours. Durant cette période d'incubation, la personne est contagieuse sans présenter de signe ; il faut donc considérer tout le monde potentiellement contaminé, y compris soi-même.

Dans presque 90 % des cas, un malade atteint du COVID 19 présente une fièvre et souvent une toux sèche très caractéristique. Il faut donc apprendre à s'auto-surveiller et ne pas hésiter à relever sa température deux fois par jour.

Chez les sujets jeunes une perte de goût et de l'odorat peut apparaître de façon brutale et c'est également une des caractéristiques de cette infection.

Après la période de confinement c'est-à-dire à partir du 11 mai, le problème ne sera pas solutionné.

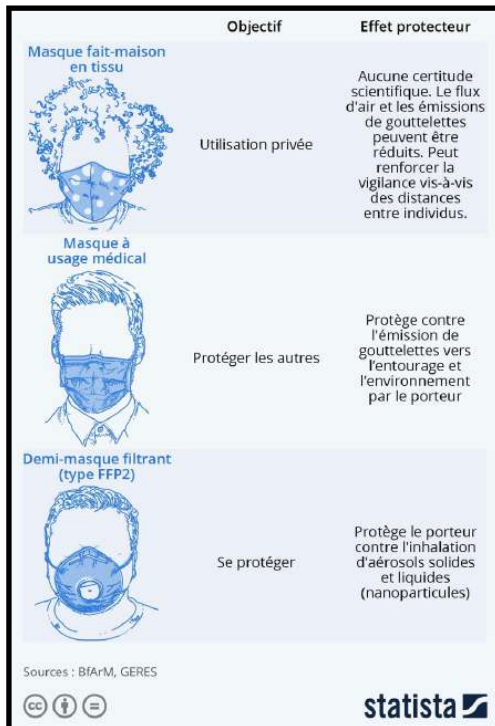
Le virus circulera toujours et il faudra que l'on continue à adopter les gestes barrières :

- Eviter les embrassades et ne pas se serrer la main (trouver d'autres solutions pour se saluer).
- Se laver les mains régulièrement, tousser ou éternuer dans son coude.
- Utiliser des mouchoirs à usage unique.
- Porter un masque.
- Eviter les contacts avec les personnes fragiles.
- Éviter les grands rassemblements.

Le conseil scientifique recommande aux personnes fragiles de respecter un confinement strict et volontaire après le 11 mai.

Il est conseillé également aux personnes fragiles mais actives de se rapprocher de leur médecin traitant afin qu'il évalue la possibilité d'une reprise de travail ou pas.

Quel masque porter ?



Quelques conseils concernant les masques et leur utilisation.

Le masque chirurgical (durée de vie de 3 à 4h) protège l'entourage de celui qui le porte et son rôle se limite à cela. C'est la raison pour laquelle il faut adopter la double protection, c'est à dire que les 2 personnes en face à face portent un masque.

Le masque FFP2 (durée de vie de 8h) normalement réservé aux professionnels de santé sert à se protéger d'un malade contaminé avec lequel on doit avoir un contact rapproché.

Le masque grand public (répondant à des normes) est un masque ayant démontré une efficacité de filtration d'au moins 70% et avec le respect de la distanciation et la double protection, il permettra d'éviter les contaminations par postillons.

Dans les trois cas de figure, le masque doit être positionné sur le visage par les élastiques, contenir le nez, la bouche et le menton, et ne doit plus être manipulé jusqu'à son retrait afin d'éviter **SA** contamination.

Pour boire, il suffit de dégager une élastique et de repositionner le masque ensuite de la même manière.

Pour les masques en tissu dit « grand public », ne pas les porter plus de 4H, les laver à 60° en machine pendant 30 mn, les sécher mécaniquement et les repasser a forte température pour refaire les plis.

Comment mettre son masque de Super-Héros?



Se laver les mains. Tourner le masque dans la bonne direction, bord rigide en haut et face blanche vers soi. Positionner les attaches, pincer le bord rigide pour l'ajuster au nez et recouvrir le menton. Le retirer par les attaches, le jeter dans les ordures ménagères et se laver les mains.

Combien de temps survit le coronavirus sur les surfaces.

D'après une étude, la durée de vie du virus dépend de la surface contaminée, par exemple les pièces de monnaie pourraient être contaminées jusqu'à 4 heures, le carton 24 heures, alors que pour le plastique ou l'acier inoxydable, le virus pourrait subsister jusqu'à deux ou trois jours.

Concrètement pour se protéger, il faut régulièrement se laver les mains, tousser dans son coude afin de ne pas porter sa main à la bouche, et il est conseillé de laver plusieurs fois par jour les surfaces de contacts ou les objets régulièrement utilisés comme le téléphone portable, les poignées de porte, les bijoux (qu'il faudrait ne plus porter pendant l'épidémie), les lunettes, interrupteurs, ordinateur, robinetterie, ainsi que toutes les parties de la voiture touchées lors d'un déplacement (volant, pommeau de vitesse, commodo, rétroviseur intérieur, ceinture de sécurité lève vitre électrique, poignée de porte ...)

Il est donc conseillé pour toutes ces choses d'utiliser des lingettes virucides et non bactéricides comme la plupart retrouvées dans le commerce.

