

## REVUE DOCUMENTAIRE DU CODES 30 L'ESSENTIEL A RETENIR : Coronavirus



**JE M'INFORME AVEC DES SOURCES OFFICIELLES**  
RÉACTUALISÉES AU JOUR LE JOUR



### DES SITES INTERNETS



**GOVERNEMENT**  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Le site du gouvernement : [www.gouvernement.fr/info-coronavirus](http://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



le site du **ministère des Solidarités et de la santé** :  
<https://solidarites-sante.gouv.fr>



Le site de **Santé publique France** : [www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr)



Le site de l'Agence Régionale de Santé Occitanie [www.occitanie.ars.sante.fr](http://www.occitanie.ars.sante.fr)  
sur lequel on retrouve aussi des points de situation en Occitanie



### UN NUMERO UTILE :

Une plateforme téléphonique est disponible 7 jours sur 7, de 8 h à 21 h, pour répondre aux questions non médicales : **0800 130 000 (appel gratuit)**



### UNE VIDEO pour mieux comprendre l'épidémie :

Vidéo : Comment contenir une épidémie : l'exemple du coronavirus ?, Santé Publique France  
<https://youtu.be/MqVjNFpHfhY?list=PUGAR1p-zHqYAKo2Y1EtMnrg>

# JE ME PROTEGE ET JE PROTEGE LES AUTRES AVEC DES GESTES SIMPLES

« LES GESTES DE CHACUN FONT LA SANTE DE TOUS »

Sur le site de Santé publique France, vous pourrez accéder à des outils de prévention destinés aux professionnels de santé et au grand public. Voici **3 affiches téléchargeables en différents formats** pour prévenir la transmission du virus. Elles pourront être mises à jour :



<https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/maladies-et-infections-respiratoires/infection-a-coronavirus/articles/coronavirus-outils-de-prevention-destines-aux-professionnels-de-sante-et-au-grand-public>

**RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

**Santé publique**  
France

**COVID-19**

## FACE AU CORONAVIRUS : POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

-  **Se laver très régulièrement les mains**
-  **Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir**
-  **Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter**
-  **Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades**

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

 [GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](http://GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS)  **0 800 130 000**  
(appel gratuit)

**RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

**Santé publique**  
France

**COVID-19**

## ALERTE CORONAVIRUS QUE FAIRE SI LA MALADIE S'AGGRAVE ?

En général, la maladie guérit en quelques jours et les signes disparaissent avec du repos.

-  **Toux**
-  **Fièvre**

**MAIS APRÈS QUELQUES JOURS**

-  **Si vous avez du mal à respirer et êtes essoufflé**
-  **Appelez le 15 ou le 114**  
(pour les sourds et les malentendants)

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

 [GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](http://GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS)

**RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

**Santé publique**  
France

**COVID-19**

## FACE AU CORONAVIRUS : POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

-  **Se laver très régulièrement les mains**
-  **Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir**
-  **Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter**
-  **Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades**

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

 [GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](http://GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS)  **0 800 130 000**  
(appel gratuit)

# CORONAVIRUS

Ce qu'il faut savoir

LES  
INFORMATIONS  
UTILLES



0 800 130 000 (appel gratuit)

[gouvernement.fr/info-coronavirus](http://gouvernement.fr/info-coronavirus)

## COMMENT SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES ?



Lavez-vous très régulièrement les mains



Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir



Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le

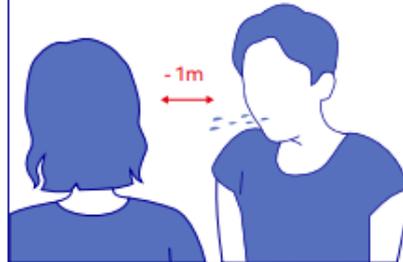


Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades

## COMMENT SE TRANSMET LE CORONAVIRUS ? (09/03/2020)

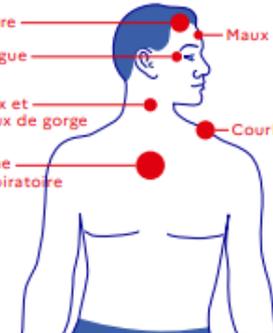
• Par la projection de gouttelettes

• Face à face pendant au moins 15 minutes



## QUELS SONT LES SIGNES ?

Fièvre — Maux de tête  
Fatigue —  
Toux et maux de gorge —  
Gêne respiratoire — Courbatures



## PLAN DE PRÉVENTION ET DE GESTION DES RISQUES

### STADE 1

Cas importés sur le territoire

#### → Objectif

Freiner l'introduction du virus

### STADE 2

Existence de cas groupés sur le territoire français

#### → Objectif

Limiter la propagation du virus

### STADE 3

Le virus circule sur tout le territoire

#### → Objectif

Limiter les conséquences de la circulation du virus

### STADE 4

Accompagnement du retour à la normale

## Coronavirus : quel comportement adopter ?

Coronavirus COVID-19

### Je n'ai pas de symptôme

Je ne vis pas avec un cas COVID-19

- Je reste confiné chez moi.
- Je respecte la consigne de distanciation.
- Je respecte les gestes simples pour me protéger et protéger mon entourage.
- Je ne sors que pour le travail et l'approvisionnement alimentaire.
- Je favorise le télétravail si disponible.

Je vis avec un cas COVID-19

- Je reste à mon domicile et je m'isole.
- Je respecte les gestes simples pour me protéger et protéger mon entourage.
- Je surveille ma température 2 fois par jour et l'apparition de symptômes (toux, fièvre, difficultés respiratoires).
- Je suis arrêté sauf si le télétravail est disponible.
- Si je suis personnel de santé, je poursuis le travail avec un masque.

### J'ai des symptômes (toux, fièvre)

Je tousse et/ou j'ai de la fièvre

- J'appelle un médecin (médecin traitant, téléconsultation).
- Je reste à mon domicile et je m'isole.

Je tousse et j'ai de la fièvre. J'ai du mal à respirer et/ou j'ai fait un malaise

J'appelle le 15

Pour plus d'information concernant le coronavirus et COVID-19 je peux appeler le numéro vert 0800 130 000

### COVID-19

Il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage



Se laver les mains très régulièrement



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Utiliser des mouchoirs à usage unique



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades

## LAVAGE DES MAINS

Une affiche : Hygiène des mains simple et efficace de Santé Publique France

### HYGIÈNE DES MAINS SIMPLE ET EFFICACE



**1** Mouillez-vous les mains avec de l'eau



**2** Versez du savon dans le creux de votre main



**3** Frottez-vous les mains de 15 à 20 secondes : les doigts, les paumes, le dessus des mains et les poignets



**4** Entrelacez vos mains pour nettoyer la zone entre les doigts



**5** Nettoyez également les ongles



**6** Rincez-vous les mains sous l'eau



**7** Séchez-vous les mains si possible avec un essui-main à usage unique



**8** Fermez le robinet avec l'essui-main puis jetez-le dans une poubelle

*Si vous n'avez pas d'eau ni de savon, utilisez une solution hydroalcoolique pour adopter les mêmes gestes (étapes 2, 3, 4 et 5).  
Veillez à vous frotter les mains jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches.*

**Les gestes de chacun font la santé de tous**



MINISTÈRE CHARGÉ DE LA SANTÉ



Santé publique France



STOP aux virus de la grippe

Etat des connaissances : juillet 2009. TBM/CCP/CP/ATE - © Inas/Arbois - Illustration: Christophe - RM 3150784-A

## Positionnement d'un masque chirurgical (masque anti projection)



**Information : Comment mettre un masque ?, Ministère des solidarités et de la santé**  
<https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/pour-un-hiver-sans-virus/article/geste4-quand-on-est-atteint-par-les-virus-de-l-hiver-porter-un-masque>



**Vidéo : Comment bien ajuster son masque de protection respiratoire ?, INRS**  
<https://youtu.be/zl2-ChcyRaM>

**Affiche : Bien ajuster son masque pour se protéger, INRS, 2013**  
<http://www.inrs.fr/media.html?refINRS=A%20759>

## POUR LES ENFANTS EN PARTICULIER



Site de l'UNICEF ; Epidémie de coronavirus, ce que les parents doivent savoir :  
<https://www.unicef.fr/article/epidemie-de-coronavirus-ce-que-les-parents-doivent-savoir>

### UNE BOITE A OUTILS : Mission mains propres (affiches, films, clip...)



<https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/qualite-des-soins-et-pratiques/securite/mission-mains-propres-10472/article/la-boite-a-outils>



Sur le site vous trouverez aussi un lien vers un « jeu sérieux » (serious game) pour professionnels de santé et usagers...ou comment réviser les précautions standards et son hygiène des mains de façon ludique.



Un autre document « Comment bien vivre cette période spéciale ? » est aussi proposé, il est accessible en pièce jointe du mail.