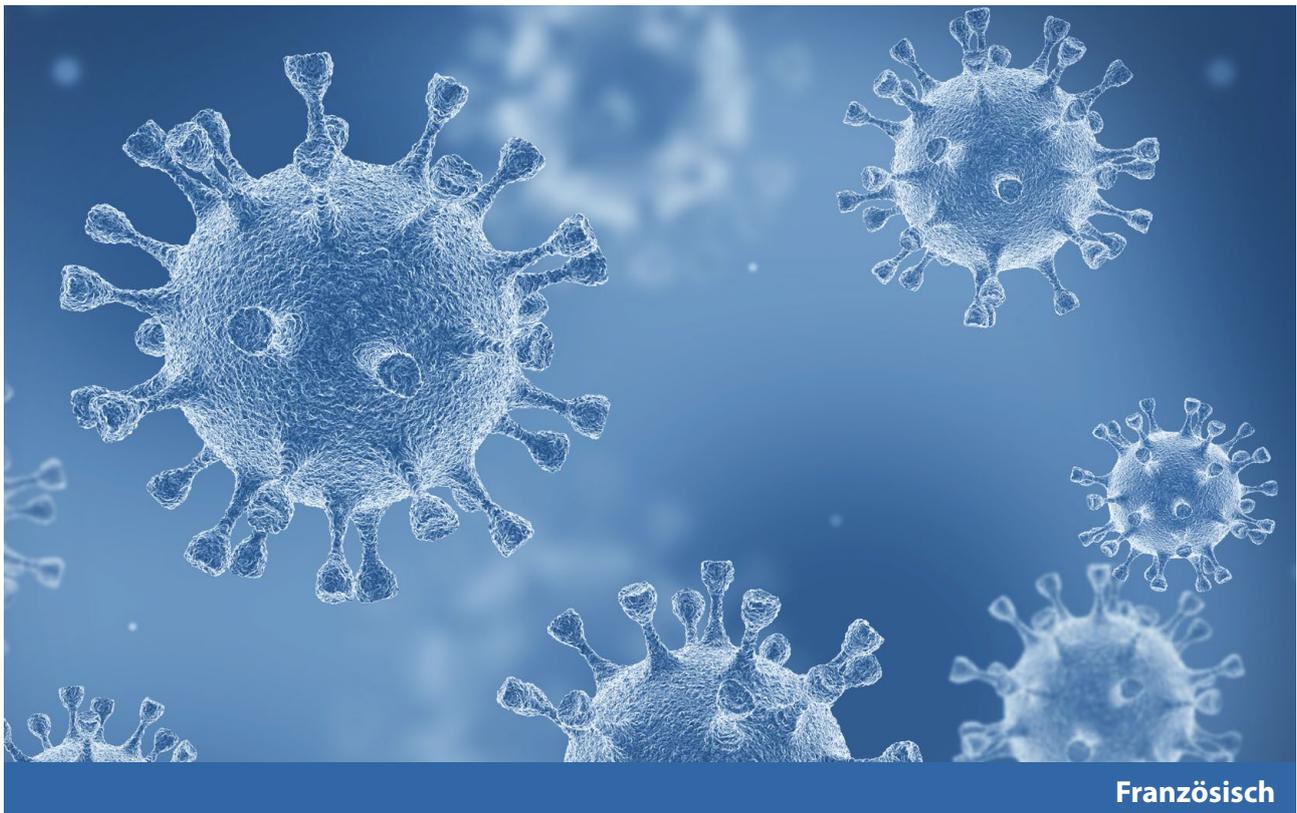


[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)

# Coronavirus SARS-CoV-2

Informations et conseils pratiques



Französisch

**Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.v.**



Ethno-Medical Center Germany

## Se comporter de manière sûre et respectueuse !

- Nous devons agir de manière **disciplinée et unie**.  
Cela contribue à protéger votre santé et à ralentir la propagation du virus.
- Ne faites confiance qu'à des **sources d'informations** sécurisées et fiables.
- Tenez également compte des **informations actuelles de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS/WHO)**.  
L'OMS offre des informations actuelles et fiables en plusieurs langues.
- En Allemagne, les **informations actuelles et fiables émanent** de l'Institut Robert Koch (RKI), du Centre Fédéral d'Éducation sanitaire (BZgA) ou du Ministère fédéral de la Santé (BMG).
- Protégeons ensemble notre propre santé et celle du personnel médical et soignant en adoptant un comportement vigilant.  
Ce sont des héroïnes et des héros, ils risquent leur propre santé pour nous protéger de la maladie ou pour nous guérir.
- **Nous prions les personnes déjà atteintes par la maladie ou celles qui sont touchées par le COVID-19** de suivre les injonctions du personnel médical et soignant.
- Suivez impérativement les **consignes, les injonctions et les indications** des autorités nationales et locales compétentes !

**Restez en bonne santé !**

## Comment me protéger au mieux ?

Les mesures de protection les plus importantes sont simples et très efficaces! Les règles d'hygiène de protection doivent devenir des habitudes : quand on tousse, quand on éternue, se laver les mains et garder ses distances. Expliquez ces possibilités de protection à votre famille, à vos amis et à vos connaissances.



### Règles d'hygiène protectrices quand on tousse et qu'on éternue

- Quand vous toussiez ou quand vous éternuez, gardez au moins un mètre et demi de distance par rapport aux autres personnes et retournez-vous.
- Toussez ou éternuez dans un mouchoir. Utilisez-le une seule fois. Jetez les mouchoirs dans une poubelle munie d'un couvercle.
- Si vous n'avez pas de mouchoir sous la main, toussiez ou éternuez dans votre coude (pas dans la main).
- Si vous avez eu de la visite, ouvrez la fenêtre et aérez pendant 5 minutes en gardant la fenêtre complètement ouverte.



### Se laver les mains

- Lavez-vous souvent les mains à fond avec du savon, lavez aussi les espaces entre les doigts et le bout des doigts. Le mieux est de se laver les mains pendant une demi-minute avec du savon liquide. Rincez les mains sous l'eau courante.
- Séchez-vous les mains soigneusement, également entre les doigts. A la maison, chaque personne devrait utiliser son propre essuie-main. Dans les toilettes publiques, le mieux est d'utiliser des serviettes jetables. Dans les toilettes publiques, fermez le robinet avec une serviette jetable ou avec votre coude.



### Gardez vos distances

- Évitez les contacts étroits tels que serrer la main, embrasser et faire l'accolade. Ce n'est pas impoli, car ainsi vous vous protégez et vous protégez les autres.
- Si vous êtes malade, restez à la maison pour vous rétablir et pour empêcher la propagation des agents pathogènes.
- Même les personnes qui sont infectées mais qui n'ont pas du tout de symptômes de maladie peuvent contaminer les autres. Gardez au moins un mètre et demi de distance pour éviter la transmission directe des agents pathogènes.
- Les malades doivent rester éloignés des personnes particulièrement menacées telles que les personnes âgées ou les personnes avec des antécédents médicaux.

## Ce qu'il faut savoir sur le coronavirus

Entre temps, le nouveau coronavirus se répand dans le monde entier. « SARS-CoV-2 » est son nom officiel. La maladie des voies respiratoires qu'il déclenche s'appelle « COVID-19 ». Il se transmet par gouttelettes ou par contact. La contamination a lieu de personne à personne par le biais des muqueuses ou indirectement par le biais des mains. En effet, les mains peuvent entrer en contact avec la bouche, les muqueuses nasales et la conjonctive oculaire et provoquer ainsi la transmission du virus.

Le virus provoque une infection des voies respiratoires. A côté d'évolutions plus légères de la maladie, on voit également apparaître de la fièvre, de la toux et des difficultés respiratoires ou de l'essoufflement, des douleurs musculaires et des maux de tête. Dans les cas graves, il peut y avoir une pneumonie.

Ce sont surtout les personnes âgées et les malades chroniques qui sont menacés. Chez les enfants, les symptômes de la maladie sont le plus souvent nettement plus légers. Actuellement, on part du principe que jusqu'à 14 jours peuvent s'écouler entre une infection et l'apparition des symptômes de maladie.

Seul un test fait en laboratoire peut confirmer si une personne est infectée par le nouveau coronavirus.

## Suis-je atteint/atteinte du coronavirus ?

Si vous venez d'une zone à risque, si vous décelez des symptômes sur vous ou si vous avez eu des contacts avec une personne chez laquelle le nouveau coronavirus a été prouvé :

- **Appelez votre médecin en cas de symptômes. Si vous ne pouvez pas le joindre, contacter le service médical de garde au 116 117. En cas d'urgence, appelez le 112.**
- **Si vous avez eu des contacts avec une personne infectée, mais que vous n'avez pas de symptômes, ou si vous rentrez d'une zone à risques, informez-en le service de santé publique compétent. \***
- **Informez votre médecin sur vos antécédents tels qu'hypertension, diabète, maladies cardio-vasculaires, maladies chroniques des voies respiratoires ou maladies et thérapies qui affaiblissent le système immunitaire.**
- **Renseignez-vous sur les personnes à qui vous adresser et sur les mesures de précaution à respecter pour ne pas contaminer les autres.**
- **Afin de vous protéger et de protéger les autres, n'allez pas au cabinet médical sans rendez-vous préalable.**
- **Évitez tous les contacts inutiles avec d'autres personnes et, si possible, restez chez vous.**

## Y a-t-il un vaccin ?

Il n'y a pas encore de vaccin contre le coronavirus de type nouveau. On travaille intensément à mettre un vaccin à disposition.

## Est-ce que d'autres vaccins aident ?

Les autres vaccins contre les maladies respiratoires ne protègent pas contre le coronavirus.

Cependant, ils peuvent empêcher d'autres infections des voies respiratoires comme par exemple la grippe ou la pneumonie par pneumocoques.

Les autres vaccins peuvent donc aussi contribuer à éviter les doubles infections.

## Est-ce que les produits importés sont contagieux ?

Au niveau des marchandises, des envois postaux ou des bagages, aucun danger n'est connu. Dans l'environnement direct des malades, il faut veiller à la propreté au niveau des objets.

## Est-il nécessaire de porter un masque ?

Il n'est pas suffisamment prouvé que le port d'un masque de protection de la bouche et du nez par des personnes en bonne santé réduise fondamentalement le risque d'infection. Il est beaucoup plus important de respecter les règles protectrices d'hygiène, par exemple quand on tousse et éternue ou pour se laver les mains. Les personnes infectées peuvent toutefois réduire le risque de contaminer les autres, en portant un masque couvrant la bouche et le nez.

Les personnes infectées peuvent être contagieuses sans présenter de symptômes. Dans certaines situations, on ne peut pas respecter la distance de 1,5 mètre. Le port préventif de masques non médicaux pourrait aider à réduire la propagation du SRAS-CoV-2.

Important : Le masque doit bien s'adapter. Il faut le remplacer dès qu'il devient humide. Les masques humides n'empêchent pas les virus de passer.

\* Vous trouverez votre service de santé sous le lien : [www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

En cas de symptômes, contactez votre médecin. Si vous ne pouvez pas le joindre, adressez-vous au service de garde médicale. Il est également joignable la nuit, le week-end et les jours fériés dans toute l'Allemagne au numéro de téléphone 116 117.

## Est-il nécessaire d'utiliser des produits désinfectants ?

En règle générale, se laver les mains régulièrement et à fond protège efficacement d'une infection. Quand des personnes particulièrement sensibles aux infections vivent dans l'entourage, il est judicieux de se désinfecter les mains.

## Quand est-ce que les mesures de quarantaine sont nécessaires ?

Quand on a dépisté chez vous une infection au coronavirus ou si vous avez eu un contact étroit avec une personne infectée. Quand les services compétents l'ordonnent.

## Combien de temps dure une quarantaine ?

Actuellement, dans le cas d'une évolution légère de la maladie, la quarantaine dure la plupart du temps deux semaines. Pendant cette période, vous devez rester à la maison. Cela vaut également pour les personnes qui ont eu un contact étroit avec la personne malade.

Deux semaines correspondent également à la période de contamination potentielle avec le coronavirus SARS-COV-2 de type nouveau jusqu'à l'apparition de symptômes ou la détection du virus dans le prélèvement de gorge.

En cas d'ordre de quarantaine, le service de santé publique compétent vous instruira sur le comportement à adopter, par exemple en cas d'apparition de symptômes. Il vous dira si vous devez prendre votre température ou le moment où se terminera la quarantaine.

## De quoi faut-il tenir compte en cas de quarantaine à domicile ?

- Évitez les contacts étroits avec les personnes qui habitent avec vous.
- Demandez de l'aide aux membres de la famille, aux connaissances ou aux amis pour faire les courses, demandez-leur de déposer les courses devant la porte.
- Aérez régulièrement votre appartement ou votre maison.
- Ne partagez pas les couverts, la vaisselle et les articles d'hygiène avec les autres membres de la famille ou avec les personnes qui habitent avec vous. Lavez les ustensiles et la vaisselle régulièrement et à fond. Cela vaut également pour les vêtements.
- Informez votre médecin si vous avez un rhume, si vous tousssez, si vous êtes essoufflé ou si vous avez de la fièvre.
- Prenez contact avec les services locaux d'assistance sociale si vous avez besoin d'aide pour la garde de vos enfants.

## A quoi dois-je veiller quand je vis dans un logement partagé ?

Venez-vous d'une zone à risques, décelez-vous des symptômes de maladie sur vous ou avez-vous des contacts avec une personne chez laquelle le coronavirus a été prouvé ? Si vous vivez dans un établissement d'accueil ou dans un logement partagé informez la direction de l'établissement ou ceux qui s'occupent de vous. Informez également par exemple votre école, votre école de langues, votre lieu de formation ou votre poste de travail.

## Où trouver d'autres informations ?

Le **centre de santé** de votre lieu de résidence vous propose des informations et de l'aide. Le **numéro de téléphone** figure sous :

[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

### Le Ministère fédéral de la santé (BMG)

informe de manière centrale sur le coronavirus de type nouveau sur le site :

[www.zusammengegencorona.de](http://www.zusammengegencorona.de)

Accueil citoyen : 030 346465100

Service de consultation pour les sourds et les malentendants :

Fax : 030 340 60 66-07

[info.deaf@bmg.bund.de](mailto:info.deaf@bmg.bund.de)

[info.gehoerlos@bmg.bund.de](mailto:info.gehoerlos@bmg.bund.de)

Vidéotéléphone :

[www.gebaerdentelefon.de/bmg](http://www.gebaerdentelefon.de/bmg)

### L'Institut Robert Koch (RKI)

informe sur le coronavirus sur Internet :

[www.rki.de/DE/Home/homepage\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html)

### La Centrale fédérale pour l'Éducation sanitaire (BZgA)

apporte des réponses aux questions fréquentes sur le coronavirus sous le lien :

[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

La **ministre d'État à l'Intégration** fournit des informations dans jusqu'à 18 langues :

[www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus)

### L'Office des Affaires étrangères

informe sur la sécurité des voyageurs dans les régions concernées :

[www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit)

### L'Organisation mondiale de la Santé (WHO)

informe sur la situation globale :

[www.who.int](http://www.who.int)

## Editeur:

Centre Ethno-Médical Allemagne  
(Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.)

E-mail : [we@covid-alliance.net](mailto:we@covid-alliance.net)

[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)

[corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info](http://corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info)

[www.mimi-gesundheit.de](http://www.mimi-gesundheit.de)

[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)

[www.mimi.bayern](http://www.mimi.bayern)

[www.globalshapersmunich.org](http://www.globalshapersmunich.org)

Sources: BMG, RKI, BZgA

Mise à jour: 20.4.2020 · Version: 006

© Copyright Ethno-Medical Center Germany Inc. · All rights reserved.

Les opérateurs respectifs sont responsables des contenus des sites externes mentionnés ici.

Photo: istock/AltoClassic

Design: www.eindruck.net

In collaboration with Covid Alliance Interchange

