



# Coronavirus

## Comment empêcher la propagation des virus comme le coronavirus ou la grippe ?

L'hygiène est la meilleure prévention pour se protéger et protéger son entourage.

- Lavez-vous régulièrement les mains.
- Utilisez toujours des mouchoirs en papier. Un mouchoir ne s'utilise qu'une fois. Jetez-le ensuite dans une poubelle fermée.
- Si vous n'avez pas de mouchoir à portée de main, éternuez ou tousssez dans le pli du coude.
- Restez à la maison si vous êtes malade.
- Evitez tout contact rapproché (serrer les mains ou faire la bise).

## Que faire si vous pensez être atteint par le coronavirus ?

Vous vous sentez malade et vous avez voyagé en Chine ou dans un autre pays où le coronavirus a contaminé un grand nombre de personnes ? Ou vous avez côtoyé une personne qui a récemment été dans un de ces pays ?

- Appelez votre médecin généraliste. Signalez-lui le voyage et les symptômes.
- Sauf accord de votre médecin généraliste,
  - ne vous rendez pas dans sa salle d'attente
  - ne vous rendez pas aux urgences
- **Vous n'avez pas de médecin généraliste ?** Appelez le 02 201 22 22 ou rendez-vous sur le site : [doctorbrussels.be](http://doctorbrussels.be).

## Vous vous posez des questions ?

Consultez le site : [coronavirus.brussels](http://coronavirus.brussels) ou [www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be)

**D'autres questions ?** Posez-les par mail à [info-coronavirus@health.fgov.be](mailto:info-coronavirus@health.fgov.be) ou par téléphone en composant le numéro 0800/146890

# En savoir plus sur le coronavirus



## Les virus

Il existe 4 sortes de microbes : les bactéries, les virus, les champignons et les parasites.

Les virus sont incapables de se reproduire seuls. Ils ne peuvent vivre qu'à l'intérieur d'une cellule vivante. Notre corps est porteur de virus tout le temps. Il supporte très bien un grand nombre de ces virus mais pas tous...

La plupart du temps, notre corps se défend tout seul. Certains virus sont plus dangereux. C'est le cas du coronavirus Covid-19.

*Notre corps se défend plus rapidement et mieux si nous sommes en bonne forme : bien reposés, bien alimentés, bien dans notre peau.*

## Le coronavirus, c'est quoi ?

Fin 2019, un nouveau virus de la famille des coronavirus et baptisé Covid-19 est apparu dans la région de Wuhan en Chine. Depuis, ce virus s'est propagé dans d'autres pays, notamment en Europe et en Belgique. Les autorités sanitaires belges et le secteur de la santé tout entier mettent tous les moyens en œuvre pour protéger la santé de la population belge.

## La transmission du virus

On peut être contaminé au contact d'une personne atteinte. Une personne peut aussi être porteuse de la maladie sans se sentir malade.

Le coronavirus ou covid-19 se transmet par voie aérienne : quelqu'un qui tousse par exemple. Ou par des contacts rapprochés ou par des objets qui viennent d'être touchés par quelqu'un atteint par le coronavirus.

## Les signes

Les signes courants d'infection sont la fièvre, la toux, l'essoufflement et la difficulté à respirer. Dans les cas plus graves, l'infection peut provoquer une pneumonie (infection des poumons), des difficultés respiratoires graves, des conséquences graves sur d'autres organes.

La fièvre est un signe d'infection dont il faut tenir compte. La température du corps varie pendant la journée. Si vous vous sentez malade, prenez votre température avec un thermomètre plusieurs fois par jour.

## Quel est le traitement ?

Les antibiotiques sont inactifs contre les virus. Pendant une infection virale, certains médicaments peuvent agir sur la fièvre, la douleur, la toux... Ces médicaments soulagent mais ne tuent pas le virus. C'est notre corps lui-même qui se bat contre le virus. C'est pourquoi d'habitude la vaccination est importante pour éviter les virus agressifs. Mais le covid-19 est un nouveau virus, il n'existe pas de vaccin à ce jour.

## Faut-il avoir peur ?

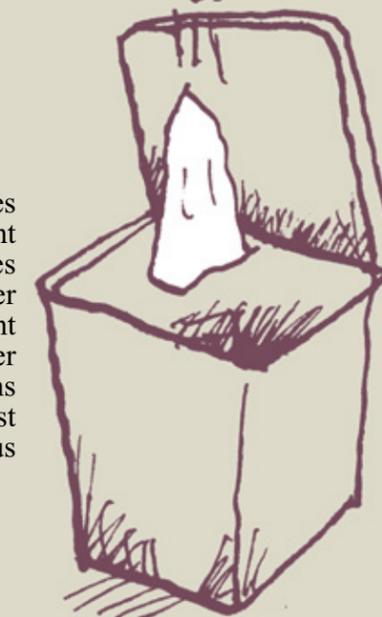
Pour le moment il n'y a pas de remède contre ce virus. C'est pourquoi il faut éviter de propager le virus en appliquant quelques mesures d'hygiène également utiles contre la grippe par exemple. Il s'agit de :

- se laver les mains régulièrement ;
- utiliser des mouchoirs en papier et les jeter dans une poubelle fermée ;
- éternuer ou tousser dans le pli du coude ;
- rester à la maison si on est malade.
- éviter tout contact rapproché (serrer les mains ou faire la bise).

Les personnes âgées et les personnes souffrant de maladies chroniques semblent plus fragiles face à ce virus. Les mesures d'hygiène sont donc essentielles : elles permettent de se protéger et de protéger son entourage.

## Pourquoi éternuer ou tousser dans le pli du coude ?

Ce n'est pas dans nos habitudes mais... L'éternuement ou la toux projettent des petites gouttes contenant des microbes et sécrétions venant du nez et des poumons. Sans protection, ces petites gouttes chargées de microbes peuvent se diffuser jusqu'à 5-6 mètres. Les personnes proches peuvent respirer ces petites gouttes et être infectées. Éternuer ou tousser dans le pli de son coude plutôt que dans ses mains limite le risque de contamination. Cela est utile pour le coronavirus et pour tous les autres virus comme la grippe ou ceux des rhumes.



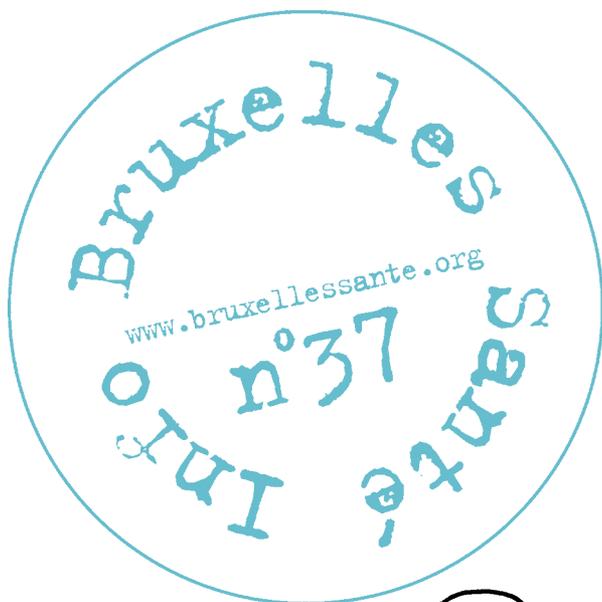
## On parle de quarantaine ou de mesures d'isolement ou de confinement. De quoi s'agit-il ?

Les mesures d'isolement sont liées à la période d'incubation du virus. La période d'incubation est la durée entre l'exposition au virus et la manifestation des premiers signes de la maladie. Dans le cas du coronavirus, il est estimé à 14 jours.

En isolant les personnes ayant peut-être été contaminées, on empêche qu'elles transmettent la maladie à d'autres personnes sans le savoir.

C'est un des moyens pour limiter une épidémie. Mais cet isolement peut engendrer du stress, de la tristesse et une stigmatisation. A la peur d'être atteint par la maladie, s'ajoute l'impression d'être rejeté, de ne pas avoir pris les précautions nécessaires, d'être déconsidéré. Il est vrai que l'expression «mettre en quarantaine» peut vouloir dire exclure volontairement quelqu'un du groupe...

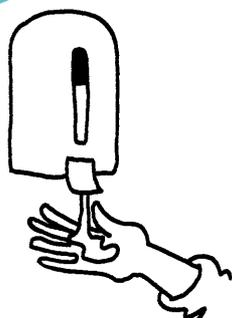
Mais il n'y a aucune raison de rejeter certaines personnes parce qu'elles viennent d'Asie ou du Nord de l'Italie... ou du quartier voisin !



# Comment se laver les mains ?



1. Mouiller avec de l'eau



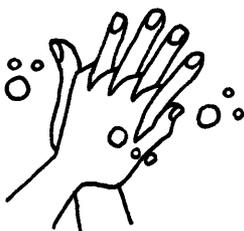
2. Mettre du savon



3. Frotter les paumes de la main et le dos des mains



4. Nettoyer les espaces entre les doigts



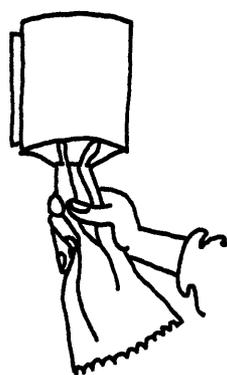
6. Ne pas oublier les pouces



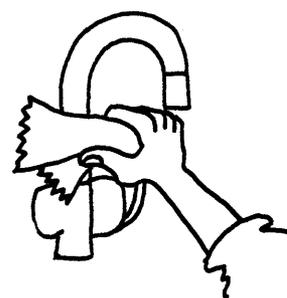
5. Frotter le bout des doigts dans la paume de l'autre main



7. Rincer à l'eau



8. Sécher avec une serviette à usage unique ou avec un essuie personnel



9. Fermer le robinet en utilisant la serviette Le tout dure 40 à 60 secondes.

## Vous vous posez des questions sur le coronavirus ?

Consultez le site : [coronavirus.brussels](https://coronavirus.brussels) ou [www.info-coronavirus.be](https://www.info-coronavirus.be)  
D'autres questions ? Posez-les par mail à [info-coronavirus@health.fgov.be](mailto:info-coronavirus@health.fgov.be) ou par téléphone en composant le numéro 0800/146890