Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.

American Red Cross

Se protéger et protéger les autres contre le COVID-19

Connaître le COVID-19

Nous faisons face à une pandémie de maladie respiratoire causée par un nouveau coronavirus qui se propage rapidement de personne à personne. Cette maladie est appelée maladie à coronavirus 2019 (COVID-19). La situation constitue un grave risque pour la santé publique. Les symptômes du COVID-19 peuvent être bénins (voire inexistants) ou entraîner une grave maladie. Tout le monde peut contracter le COVID-19. Les personnes âgées et les personnes de tout âge atteintes de pathologies sous-jacentes graves risquent davantage de développer des complications graves.

Savoir comment il se propage

- Le COVID-19 se propage principalement de personne à personne. Vous pouvez le contracter en entrant en contact rapproché (environ 1,8 mètre) avec une personne qui a le COVID-19 au travers des gouttelettes projetées lorsque celle-ci tousse, éternue ou parle.
- Vous pouvez également contracter la maladie en touchant une surface ou un objet sur lequel se trouve le virus, puis en touchant votre bouche, votre nez ou vos yeux.

Il n'existe actuellement aucun vaccin pour éviter le COVID-19. Le meilleur moyen d'éviter la maladie est de ne pas s'exposer au virus. Prenez connaissance des symptômes du COVID-19 et d'autres mesures que vous pouvez adopter pour vous protéger en vous rendant sur le site Web des CDC : cdc.gov/coronavirus. Utilisez cette fiche de conseils pour vous protéger et protéger vos proches et vos voisins.

Se laver souvent les mains

- Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes, en particulier lorsque vous étiez dans un lieu public, ou après vous être mouché(e), avoir toussé ou avoir éternué.
- Il est toujours préférable d'utiliser de l'eau et du savon, mais si vous n'en avez pas à disposition, utilisez une solution hydroalcoolique contenant au moins 60 % d'alcool.
- Évitez de toucher vos yeux, votre nez et votre bouche si vos mains ne sont pas propres.

Rester chez soi autant que possible et éviter tout contact étroit avec les autres

- Restez chez vous autant que possible et évitez tout contact étroit avec les personnes qui ne font pas partie de votre foyer.
- Évitez toutes les sorties non essentielles, ainsi que les rassemblements, petits comme grands, en privé et en public.
- Pour éviter les déplacements inutiles, ayez toujours à disposition une réserve de 1 mois de médicaments et de 2 semaines de nourriture et de fournitures. Utilisez les services de télémédecine autant que possible pour communiquer avec votre médecin par vidéo, téléphone ou e-mail plutôt qu'en face à face.
    - Une réserve de 1 mois de médicaments sur ordonnance comprend les médicaments en vente libre tels que les médicaments antitussifs et antipyrétiques, un thermomètre et d'autres fournitures médicales. Demandez à votre médecin ou pharmacien s'il est possible de vous faire livrer vos médicaments sur ordonnance, ou de les récupérer sans sortir de votre véhicule.

Copyright © 2020 American National Red Cross

- Une réserve de 2 semaines de nourriture englobe également l'eau, les produits ménagers et désinfectants, le savon, les produits en papier et les produits d'hygiène personnelle. Prenez contact avec les épiceries de votre quartier pour savoir si elles proposent des services de commande en ligne et de livraison à domicile ou d'enlèvement sur le trottoir sans contact.

En public, couvrir bouche et nez à l'aide d'un masque et respecter les mesures de distanciation physique

- Portez un masque lorsque vous êtes en public, et respectez les mesures de distanciation sociale et restant à plus de 1,8 m des autres.
  - Les masques en tissu ne doivent pas être placés sur les visages des enfants de moins de 2 ans et des personnes qui souffrent de troubles respiratoires ou sont incapables de retirer le masque sans assistance. Pour en savoir plus sur les différents types de masques, rendez-vous sur : cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html.

Toujours couvrir votre toux et vos éternuements

- Couvrez toujours votre bouche et votre nez à l'aide d'un mouchoir en papier lorsque vous toussez ou éternuez, ou faites-le dans votre coude. Jetez les mouchoirs en papier usagés à la poubelle.
- Lavez-vous immédiatement les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes. Il est toujours préférable d'utiliser de l'eau et du savon, mais si vous n'en avez pas à disposition, utilisez une solution hydroalcoolique contenant au moins 60 % d'alcool.

Nettoyer et désinfecter plusieurs fois par jour les surfaces fréquemment touchées

- Nettoyez et désinfectez plusieurs fois par jour les surfaces fréquemment touchées. Celles-ci englobent notamment les tables, les poignées de porte, les interrupteurs, les plans de travail, les poignées, les bureaux, les téléphones, les claviers, les toilettes, les robinets et les éviers.
- Si ces surfaces sont sales, nettoyez-les. Utilisez du détergent, ou de l'eau et du savon, avant de désinfecter.
- Utilisez ensuite un produit ménager désinfectant. La plupart des produits désinfectants ménagers approuvés par l'Agence de protection de l'environnement (Environmental Protection Agency, EPA) conviennent. **Ces produits sont destinés à être utilisés sur les surfaces, et PAS sur les humains.**
- Pour savoir comment nettoyer et désinfecter au mieux votre domicile, rendez-vous sur cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html

Autres ressources

- **Centres de contrôle et de prévention des maladies (Centers for Disease Control and Prevention)** : cdc.gov/coronavirus
- **Croix-Rouge américaine** : redcross.org/coronavirus
- **Assistance téléphonique nationale en cas de détresse liée à une catastrophe (National Disaster Distress Helpline) :** Disponible pour toute personne souffrant de détresse émotionnelle en rapport avec le COVID-19. Appelez le 1-800-985-5990 ou envoyez **TalkWithUs** par SMS au 66746 pour entrer en contact avec un conseiller. TTY 1-800-846-8517. **Hispanophones.** Appelez le 1-800-985-5990 et appuyez sur le « 2 ». Depuis les 50 États, envoyez « Hablanos » au 66746. Depuis Porto Rico, envoyez « Hablanos » au 1-787-339-2663.
- **Si vous vous sentez submergé(e)** d'émotions telles que la tristesse, la dépression et l'anxiété, ou si vous ressentez l'envie de vous faire du mal ou de blesser d'autres personnes, appelez le 911 ou la Ligne nationale de prévention des suicides (National Suicide Prevention Lifeline) au 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).

Copyright © 2020 American National Red Cross