



Les coronavirus et COVID-19

Le terme Coronavirus ne fait pas référence à un virus en particulier. C'est un terme qui décrit une famille de virus. La COVID-19 est le nom de la maladie causée par le virus qui est apparu à Wuhan (en Chine) en 2019. Le nom officiel du virus est SARS-CoV-2.

Les symptômes

Les 3 symptômes principaux de la COVID-19 sont :

- fièvre;
- toux;
- difficulté à respirer.

La COVID-19 pourrait aussi parfois être associée à d'autres symptômes tels que :

- fatigue;
- douleur musculaire;
- mal de gorge;
- maux de tête;
- troubles gastro-intestinaux (vomissements, diarrhée);
- perte subite de l'odorat et du goût.

La gravité des symptômes varie énormément d'un individu à un autre. La majorité des gens ont des symptômes légers à modérés pouvant ressembler à un rhume, alors que d'autres auront des symptômes plus sévères qui ressemblent à ceux d'une pneumonie.

Les personnes qui ont le plus de risques d'avoir des complications ou de décéder de la COVID-19 sont celles qui :

- ont un système immunitaire affaibli;
- ont des maladies chroniques (p.ex. diabète, maladie du cœur, des poumons ou des reins);
- sont âgées de plus de 70 ans.

La transmission

La majorité des coronavirus infectent les voies respiratoires, c'est-à-dire le nez, la gorge et les poumons.

L'infection peut être transmise des façons suivantes :

- par l'air (p. ex. lorsqu'une personne infectée tousse ou éternue);
- par contact direct (p. ex. donner un baiser ou autres contacts physiques);
- par contact indirect (p. ex. contact avec des objets contaminés).

La transmission des coronavirus est habituellement similaire aux autres virus respiratoires comme l'influenza (grippe). Les personnes qui sont très symptomatiques sont celles qui ont le plus de chances de transmettre le virus. Les personnes atteintes peuvent être contagieuses 48 heures avant l'apparition des symptômes. Il est donc possible que le virus soit transmis en l'absence de symptômes.

La prévention

Les mesures d'hygiène suivantes sont recommandées pour tous :

- se laver les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes régulièrement;
- utiliser un antiseptique à base d'alcool si l'eau et le savon ne sont pas accessibles;
- tousser ou éternuer dans le pli de son coude pour éviter la propagation des germes;
- éviter de se toucher le visage;
- nettoyer et désinfecter les surfaces souvent utilisées.

D'autres mesures peuvent aider à prévenir la transmission du virus :

- éviter tout contact physique avec une personne infectée;
- éviter d'entrer en contact avec les populations vulnérables au virus;
- respecter les mesures de distanciation sociale;
 - rester à la maison si possible;
 - éviter les déplacements non essentiels;
 - ne pas participer à des rassemblements;
 - respecter une distance de 2 mètres avec les autres, sauf avec les personnes demeurant au même domicile.
- porter un couvre-visage lorsque les consignes de distanciation sociale ne peuvent être respectées (p.ex. transport en commun);
 - le port du masque ne remplace en aucun cas les autres mesures de prévention comme la consigne du 2 mètres ou le lavage des mains.
 - ne pas mettre un couvre-visage à un enfant de moins de 2 ans, à une personne ayant des difficultés respiratoires ou à une personne incapable de le retirer par elle-même.
- rester à son domicile en tout temps pour une période de 14 jours en cas de symptômes.
 - rester dans une pièce séparée autant que possible si vous demeurez avec d'autres personnes.

Le traitement

Les personnes atteintes qui ont des symptômes graves ou qui sont à risque élevé de complications sont prises en charge à l'hôpital et reçoivent un support adapté qui varie selon leurs symptômes.

Il existe également un vaccin pour prévenir la COVID-19. Référez-vous à votre professionnel(le) de la santé pour plus d'informations.

Quand consulter?

Si vous ne présentez que des symptômes légers (p.ex. toux ou fièvre légère), il n'est généralement pas nécessaire de consulter un médecin. Isolez-vous et suivez l'évolution de vos symptômes. Si vous présentez des symptômes plus importants (p.ex. fièvre, essoufflement, toux), appelez un(e) professionnel(le) de la santé et suivez ses instructions.

Si vous présentez les symptômes suivants, appelez le 911 ou consultez immédiatement un(e) professionnel(le) de la santé :

- des difficultés respiratoires;
- des douleurs ou une sensation d'oppression à la poitrine;
- une confusion;
- une coloration bleutée des lèvres ou du visage.

Pour plus de renseignements :
www.canada.ca/fr/sante-publique
www.quebec.ca/sante