



COVID-19

LE GUIDE PRATIQUE POUR UN NOUVEAU DÉPART

VOTRE PHARMACIEN VOUS CONSEILLE
ET VOUS ACCOMPAGNE

PRÉVENTION. Restez chez vous

COUDE. Toussez dedans

DISTANCES. Gardez-les

MAINS. Lavez-les souvent



COMMENT SE PROTÉGER DU CORONAVIRUS ?

ADOPTER LES GESTES BARRIÈRES

Pour vous protéger du coronavirus et pour protéger les autres, ces mesures restent essentielles. ⁽¹⁾



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter



Se laver très régulièrement les mains



Saluer sans se serrer la main, arrêter les embrassades

NOS CONSEILS POUR BIEN SE LAVER LES MAINS ⁽¹⁾

- Le lavage doit durer au moins 30 secondes et se fait avec de l'eau et du savon ou avec du gel hydroalcoolique.
- Frottez-vous les mains, paume contre paume.
- Lavez le dos des mains.
- Lavez entre les doigts.
- Frottez le dessus des doigts.
- Lavez les pouces.
- Lavez aussi le bout des doigts et les ongles.
- Séchez-vous les mains avec une serviette propre ou à l'air libre.



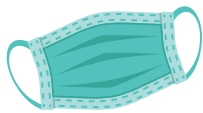
SE TENIR À PLUS D'UN MÈTRE

N'oubliez pas de maintenir une distance d'au moins un mètre avec les autres ! ⁽²⁾






RESTER EN FORME

- Pratiquez une activité physique régulière.
- Adoptez une alimentation saine et équilibrée.
- Prenez soin de votre sommeil.
- Demandez conseil à votre pharmacien si vous avez besoin de booster votre système immunitaire (vitamines, minéraux et oligoéléments...). ⁽³⁾



QUELLES SONT LES DIFFÉRENCES ENTRE LES MASQUES ?

	DESCRIPTION	EFFICACITÉ	POUR QUI ?
	Appareil de protection respiratoire ⁽⁴⁾	Efficace sur les gouttelettes et filtre plus de 94 % des particules en suspension dans l'air ⁽⁴⁾	Professionnels de santé en contact avec une personne atteinte de COVID ⁽⁵⁾
	Dispositif médical ⁽⁴⁾	Efficace sur les gouttelettes (filtre plus de 95 % des bactéries) ⁽⁴⁾	Professionnels de santé, ambulanciers ⁽⁴⁾ , personnes atteintes par le coronavirus ⁽¹⁾
	Masque en tissu, le plus souvent lavable et réutilisable ⁽⁶⁾	Efficace sur les gouttelettes (filtre 70 à 90 % des particules > 3 micron) ⁽⁶⁾	Toute personne saine ou sans symptôme ⁽⁴⁾

MASQUE « GRAND PUBLIC »
disponible en pharmacie

NOS CONSEILS POUR BIEN UTILISER UN MASQUE « GRAND PUBLIC »

- **Lavez-vous les mains** avant de mettre votre masque et après l'avoir enlevé.
- Ne le portez **pas plus de 4 heures**.
- Une fois porté, **évitez de le toucher**.
- Vous pouvez le laver à la machine avec une lessive classique, à 60 degrés pendant au moins 30 minutes* ^(4,7)

* Valable uniquement pour le masque en tissu)

L'utilisation des masques barrières « grand public » est proposée dans le cadre des sorties dans le contexte du confinement puis du déconfinement, en respectant bien sûr les gestes barrières habituels ! ^(4,6)

QUELLES SONT LES PRINCIPALES IDÉES FAUSSES SUR LE CORONAVIRUS ?

1. Depuis qu'il a été identifié en Chine, le virus a muté.

✗ **FAUX.** À ce jour il n'existe pas d'arguments scientifiques suffisamment robustes en cette faveur. De façon générale et dans la majorité des épidémies, si les virus mutent, c'est dans un sens plutôt bénéfique (moins de dangerosité).⁽⁸⁾

2. Le virus circule dans l'air.

✗ **FAUX.** Le virus ne peut pas vivre dans l'air tout seul. Il se transmet par les gouttelettes, qui sont les sécrétions respiratoires qu'on émet quand on tousse, qu'on éternue ou qu'on parle. Ces gouttelettes peuvent atteindre une personne à proximité ou se fixer sur une surface, comme les mains ou les mouchoirs. C'est pour cela qu'il est important de respecter les gestes barrières et les mesures de distanciation sociale (rester à plus d'un mètre des autres).⁽⁸⁾

3. Les chats et les chiens peuvent transmettre le virus.

✗ **FAUX.** Il n'existe aucune preuve que les animaux domestiques jouent un rôle dans la propagation du coronavirus. Le virus peut cependant vivre quelques heures sur le pelage d'un animal c'est pourquoi il est conseillé de se laver les mains avant et après avoir caressé un animal.^(2,8)

4. Le virus peut être partout : il faut tout nettoyer !

✗ **FAUX.** De l'avis des experts, la capacité de contamination du virus diminue très rapidement dans le milieu extérieur : il n'est plus contaminant après seulement quelques minutes. Mais par principe de précaution, il peut être utile de nettoyer les surfaces fréquemment et récemment touchées par les mains d'autres personnes. Il est par contre inutile de désinfecter le sol, les murs ou le courrier car ce sont des surfaces passant peu de mains en mains. À l'extérieur, lorsqu'on touche certaines surfaces fréquemment manipulées par d'autres (boutons, caddies de supermarché...), il faut avant tout éviter de se toucher le visage et bien se laver les mains dès que c'est possible.⁽²⁾

1. Santé Publique France. Coronavirus : outils de prévention destinés aux professionnels de santé et au grand public. Affiche « Alerte coronavirus : comment se laver les mains ? » et affiche « Alerte coronavirus : pour se protéger et protéger les autres ». Site internet. <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>. Consulté le 29 avril 2020.

2. Gouvernement français. Informations Coronavirus. Site internet. <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus#questions>. Consulté le 29 avril 2020.

3. Institut de recherche du bien-être, de la médecine et du sport santé. Site internet. <https://www.irbms.com/defenses-immunitaires/>. Consulté le 29 avril 2020.

4. Association française de normalisation. FAQ « MASQUES BARRIÈRES ». Site internet. <https://www.afnor.org/faq-masques-barrieres/>. Consulté le 29 avril 2020.

5. Ministère des Solidarités et de la Santé. Fiche « Quel masque porter en ville ? ».

6. Ministère de l'Économie et des Finances. Covid 19 : Les informations relatives aux masques grand public. Site internet. <https://www.entreprises.gouv.fr/covid-19/liste-des-tests-masques-de-protection>. Consulté le 29 avril 2020.

7. Organisation mondiale de la santé. Nouveau coronavirus (2019-nCov) : conseils au grand public – Quand et comment utiliser un masque ? Site internet. <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>. Consulté le 29 avril 2020.

8. Ministère des Solidarités et de la Santé. Réponses à vos questions sur le COVID-19. Site internet. <https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/coronavirus/tout-savoir-sur-le-covid-19/article/reponses-a-vos-questions-sur-le-covid-19-par-des-medecins>. Consulté le 29 avril 2020.