

Stoppons ensemble la progression du Coronavirus

Pour arrêter ensemble la progression du nouveau Coronavirus, soyons responsables, soyons solidaires, soyons confiants.

Début 2020, le nouveau Coronavirus SARS-CoV-2 a fait irruption dans nos vies. Jour après jour, nous le découvrons à la manière des scientifiques : la vérité d'un jour peut évoluer au fil des nouvelles observations. Cette connaissance qui change est parfois déconcertante, alors qu'en réalité elle progresse. Aussi, **soyons confiants et restons attentifs aux recommandations** qui nous sont faites, même si elles se modifient.

La contamination par le virus SARS-CoV-2 ne représente **pas le même danger pour tous**, mais nous pouvons tous le transmettre, souvent sans le savoir, avant de présenter les signes de la maladie ou en étant un « porteur sain ». C'est pourquoi, **en nous protégeant, nous protégeons aussi les autres, dont certains risquent de développer une forme grave de la maladie.**

Les portes d'entrées du virus SARS-CoV-2 dans notre organisme sont notre nez, notre bouche, nos yeux.

Le virus SARS-CoV-2 se transmet entre les êtres humains par la projection de gouttelettes de salive

- qui sont émises dans l'air (voie aérienne) lorsqu'une personne parle, tousse, éternue ;
- qui sont déposées sur les surfaces qui, ainsi souillées, contaminent nos mains (voie manuportée), lesquelles mèneront le virus à notre visage seulement si nous le touchons sans nous être lavé les mains.





Pour nous protéger, il existe des gestes simples et parfaitement efficaces, ce sont les mesures de protection barrière :

- évitons de nous serrer la main et évitons les embrassades ;
- respectons une distance d'un mètre au moins entre nous ;
- portons un masque sur le nez et la bouche dans les espaces clos ou densément peuplés ;
- évitons de nous toucher le visage
- lavons-nous les mains correctement et régulièrement, et en particulier en rentrant chez nous et avant de passer à table ;
- toussons dans notre coude ou dans un mouchoir ;
- mouchons-nous dans un mouchoir à usage unique.

Appliquons les gestes barrière au quotidien :

- Pour un repas avec des proches : lavons-nous les mains avant de manger et avant toute activité (jeux de société...). Évitons de partager les plats et de goûter dans l'assiette du voisin. Pensons à aérer

régulièrement.

- Pour rendre visite à nos grands-parents : restons à distance autant que possible et portons un masque. Abandonnons les bisous collants pour les bisous volants.
- En soirée, prévoyons un verre par personne et écrivons son nom dessus pour éviter de se tromper.
- Enfin, après utilisation, jetons nos masques et nos mouchoirs exclusivement dans une poubelle fermée.

Les signes de la maladie varient d'une personne à l'autre et aussi avec la progression de l'infection. **Au moindre doute** (toux, fièvre, mal de tête ou essoufflement ou fatigue inhabituels, courbatures, perte du goût ou de l'odorat, diarrhées, ...), il est important de **consulter votre médecin après l'avoir prévenu**. En lien avec le laboratoire de biologie, **il déterminera la date optimale de réalisation du test PCR** sur frottis naso-pharyngé pour confirmer éventuellement le diagnostic de Covid 19. Dans tous les cas, **si une infection est suspectée ou confirmée, vous devrez impérativement adopter des mesures évitant de transmettre le virus** ; là encore, **votre médecin vous guidera**. Le test sérologique réalisé sur prélèvement sanguin nous permet de savoir si nous avons été en contact avec le virus durant les semaines ou mois passés, il détecte les anticorps que notre organisme a fabriqué contre le virus. Par contre, actuellement, nous ne connaissons pas la qualité ni la durée de l'immunité acquise ainsi contre le virus. Ce qui veut dire que, même si nous avons été malade, nous devons continuer à nous protéger.

Prenons soin de notre santé pour être mieux armés face aux maladies infectieuses :

- ayons une alimentation variée et équilibrée ;
- pratiquons régulièrement une activité physique en

marchant dès que possible, en évitant de prendre l'ascenseur si nos articulations et notre souffle nous le permettent, etc... ;

- limitons notre consommation d'alcool ;
- si nous fumons, c'est le bon moment pour demander de l'aide, afin d'arrêter le tabac ;
- faisons-nous vacciner contre la grippe qui, comme la Covid, atteint les bronches et les poumons ;
- à certains, leur médecin conseillera également le vaccin contre le pneumocoque ;
- poursuivons le traitement de nos maladies chroniques et continuons à **consulter régulièrement notre médecin** ;
- restons chez nous si nous nous sentons malades pour ne pas transmettre une maladie infectieuse.

Face à la pandémie qui bouleverse nos vies, **soyons encore plus attentifs à d'éventuels signes de fragilité** physique, sociale ou économique **chez nos concitoyens**.

Si nous sommes isolés et pensons avoir **besoin d'une assistance en période de crise sanitaire**, prenons contact avec le CCAS de notre commune en téléphonant au 03 88 59 29 59 et donnons nos coordonnées qui resteront confidentielles dans un fichier d'alerte sanitaire.

Et pour compléter votre information, suivez les liens :

- www.gouvernement.fr/info-coronavirus
- www.inserm.fr/actualites-et-evenements/actualites/covid-19-inserm-sur-tous-fronts



Ce sont essentiellement nos comportements qui conditionnent une reprise épidémique : pour l'éviter, conservons les bons réflexes, restons vigilants.

Une communication de la Commission Prévention Santé de la Ville de Marlenheim.