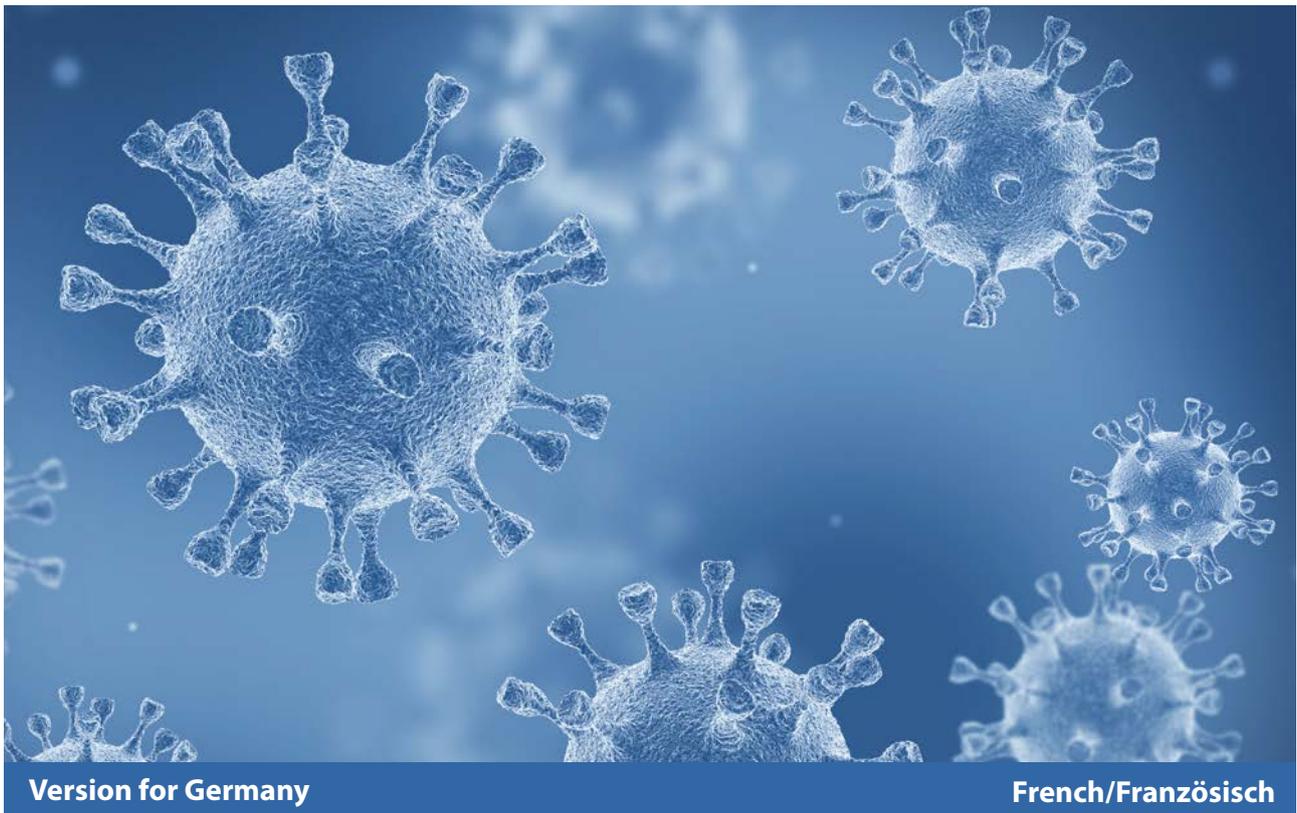


Un coronavirus SARS-CoV-2 de type nouveau

Informations et conseils pratiques



Version for Germany

French/Französisch

Se comporter de manière sûre et respectueuse !

- Nous devons agir de manière **disciplinée et unie**.
Cela contribue à protéger votre santé et à ralentir la propagation du virus.
- Ne faites confiance qu'à des **sources d'informations** sécurisées et fiables.
- Tenez également compte des **informations actuelles de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS/WHO)**.
L'OMS offre des informations actuelles et fiables en plusieurs langues.
- En Allemagne, les **informations actuelles et fiables émanent** de l'Institut Robert Koch (RKI), du Centre Fédéral d'Éducation sanitaire (BZgA) ou du Ministère fédéral de la Santé (BMG).
- Merci d'apporter votre aide par un comportement précautionneux afin de protéger aussi la santé du personnel médical. Ce sont des héroïnes et des héros qui risquent leur propre santé pour nous aider.
- **Nous prions les personnes déjà atteintes par la maladie ou celles qui sont touchées par le COVID-19** de suivre les injonctions du personnel médical et soignant.
- Vous devez impérativement suivre les consignes, **les injonctions et les indications** les plus récentes des autorités.

Restez en bonne santé !

Comment me protéger au mieux ?

Distance + hygiène + masque : Les mesures de protection les plus importantes sont simples et très efficaces ! Les règles d'hygiène de protection doivent devenir des habitudes : quand on tousse, quand on éternue, se laver les mains et garder ses distances. Expliquez ces possibilités de protection à votre famille, à vos amis et à vos connaissances.



Règles d'hygiène protectrices quand on tousse et qu'on éternue

- Quand vous toussiez ou quand vous éternuez, gardez au moins un mètre et demi de distance par rapport aux autres personnes et retournez-vous.
- Toussez ou éternuez dans un mouchoir. Utilisez-le une seule fois. Jetez les mouchoirs dans une poubelle munie d'un couvercle.
- Si vous n'avez pas de mouchoir sous la main, toussiez ou éternuez dans votre coude (pas dans la main).
- Si vous avez eu de la visite, ouvrez la fenêtre et aérez pendant 5 minutes en gardant la fenêtre complètement ouverte.



Se laver les mains

- Lavez-vous souvent les mains à fond avec du savon, lavez aussi les espaces entre les doigts et le bout des doigts. Le mieux est de se laver les mains pendant une demi-minute avec du savon liquide si vous en avez. Rincez les mains sous l'eau courante.
- Séchez-vous les mains soigneusement, ainsi que les espaces entre les doigts. A la maison, chaque individu doit utiliser son propre essuie-main. Dans les toilettes publiques, le mieux est d'utiliser des essuie-mains jetables. S'il n'y en a pas, on recommande d'utiliser son propre mouchoir. Dans les toilettes publiques, fermez le robinet avec un essuie-main jetable, votre propre mouchoir ou votre coude.



Gardez vos distances et portez des masques grand public

- Évitez les contacts étroits tels que serrer la main, embrasser et faire l'accolade. Ce n'est pas impoli, car ainsi vous vous protégez et vous protégez les autres.
- Si vous êtes malade, restez à la maison pour vous rétablir et pour empêcher la propagation des agents pathogènes.
- Même les personnes qui sont infectées mais qui n'ont pas du tout de symptômes de maladie peuvent contaminer les autres. Gardez au moins un mètre et demi de distance pour éviter la transmission directe des agents pathogènes.
- Les malades doivent rester éloignés des personnes particulièrement menacées telles que les personnes âgées ou les personnes avec des antécédents médicaux.
- Informez-vous sur les restrictions de contact actuellement en vigueur dans votre État fédéral (Bundesland) respectif.
- Nous recommandons instamment de porter des masques grand public (p.ex. des masques en tissu) dans les lieux où il peut être difficile de toujours respecter la distance minimum par rapport aux autres personnes.
Les États (Bundesländer/État fédéraux) ont adopté une mesure imposant le port du masque grand public en faisant les courses et dans les transports publics. Il peut y avoir des adaptations au niveau régional, vérifiez les règles respectivement en vigueur dans le lieu où vous habitez.
- Après avoir utilisé les masques grand public une fois, il faut les laver dans l'idéal à 95 °C, mais au moins à 60 °C et les faire sécher intégralement. Alternativement, on peut également les faire bouillir pendant 10 minutes dans de l'eau dans une casserole.

Ce qu'il faut savoir sur le coronavirus

Entre temps, le nouveau coronavirus se répand dans le monde entier. « SARS-CoV-2 » est son nom officiel. La maladie des voies respiratoires qu'il déclenche s'appelle « COVID-19 ».

Le virus peut se transmettre par gouttelettes mais également par aérosols. Les aérosols sont les plus petites particules de gouttelettes qu'on libère avant tout en parlant fort ou en chantant. Ils peuvent rester dans l'air pendant un assez long moment et transmettre des virus. Pour cette raison, il faut aérer régulièrement les pièces dans lesquelles séjournent plusieurs personnes. Les infections par contact jouent également un rôle. Les virus peuvent parvenir indirectement sur les muqueuses du nez ou de la bouche ou sur la conjonctive oculaire par le biais des mains en contact avec des surfaces contaminées.

Le virus provoque une infection des voies respiratoires. A côté d'évolutions sans symptômes et d'évolutions plus légères de la maladie, on observe également de la fièvre, de la toux et des difficultés respiratoires ou de l'essoufflement, des douleurs musculaires et des maux de tête. Dans les cas graves, il peut y avoir une pneumonie.

Ce sont surtout les personnes âgées et les malades chroniques qui sont menacés. Chez les enfants, les symptômes de la maladie sont le plus souvent nettement plus légers.

Actuellement, on part du principe que jusqu'à 14 jours peuvent s'écouler entre une infection et l'apparition des symptômes de maladie.

Seul un test fait en laboratoire peut confirmer si une personne est infectée par le nouveau coronavirus.

Y a-t-il un risque d'infection chez les bébés pendant la grossesse ?

Le risque d'infection chez les bébés pendant la grossesse ou l'accouchement est extrêmement faible. Cependant, si la mère est infectée, le coronavirus peut être transmis au nouveau-né. Il n'existe aucune preuve qu'une infection à coronavirus ou une maladie COVID-19 de la mère nuise à l'enfant à naître ou entraîne une fausse couche.

Y a-t-il un vaccin ?

Il n'y a pas encore de vaccin contre le coronavirus de type nouveau. On travaille intensément à mettre un vaccin à disposition.

Est-ce que d'autres vaccins aident ?

Les autres vaccins contre les maladies respiratoires ne protègent pas contre le coronavirus. Cependant, ils peuvent empêcher d'autres infections des voies respiratoires comme par exemple la grippe ou la pneumonie par pneumocoques. Les autres vaccins peuvent donc aussi contribuer à éviter les doubles infections.

Est-ce que les produits importés sont contagieux ?

Au niveau des marchandises, des envois postaux ou des bagages, aucun danger n'est connu. Dans l'environnement direct des malades, il faut veiller à la propreté au niveau des objets.

Suis-je atteint/atteinte du coronavirus ?

Si vous décelez des symptômes sur vous ou si vous avez eu des contacts avec une personne chez laquelle le nouveau coronavirus a été prouvé :

- **Appelez votre médecin en cas de symptômes. Si vous ne pouvez pas le joindre, contacter le service médical de garde au 116 117. En cas d'urgence, appelez le 112.**
- **Si vous avez eu des contacts avec une personne infectée, mais que vous n'avez pas de symptômes, informez-en le service de santé publique local compétent (Gesundheitsamt).***
- **Informez votre médecin sur vos antécédents tels qu'hypertension, diabète, maladies cardio-vasculaires, maladies chroniques des voies respiratoires ou maladies et thérapies qui affaiblissent le système immunitaire.**
- **Renseignez-vous sur les personnes à qui vous adresser et sur les mesures de précaution à respecter pour ne pas contaminer les autres.**
- **Afin de vous protéger et de protéger les autres, n'allez pas au cabinet médical sans rendez-vous préalable.**
- **Évitez tous les contacts inutiles avec d'autres personnes et, si possible, restez chez vous.**

* **Vous trouverez votre service de santé sous le lien: www.rki.de/mein-gesundheitsamt**

En cas de symptômes, contactez votre médecin. Si vous ne pouvez pas le joindre, adressez-vous au service de garde médicale. Il est également joignable la nuit, le week-end et les jours fériés dans toute l'Allemagne au numéro de téléphone **116 117.**

Est-il nécessaire de porter un masque ?

Dans certaines situations, on ne peut pas respecter la distance de 1,5 mètre. Le port préventif d'un masque non médical recouvrant le nez et la bouche, le masque grand public, peut aider à réduire la propagation du SARS-CoV-2.

Les États fédéraux (Bundesländer) ont adopté une mesure imposant le port du masque grand public en faisant les courses et dans les transports publics. Il peut y avoir des adaptations au niveau régional, vérifiez les règles en vigueur dans le lieu où vous habitez.

Important : Le masque doit être bien ajusté. Il faut le remplacer dès qu'il devient humide. Les masques humides n'empêchent pas les virus de passer.

Après avoir utilisé les masques grand public une fois, il faut les laver dans l'idéal à 95°C, mais au moins à 60°C et les faire sécher intégralement. Alternativement, on peut également les faire bouillir pendant 10 minutes dans de l'eau dans une casserole.

En tout cas même si vous portez un masque : Respectez la distance minimum de 1,5 m avec les autres personnes, veillez à une bonne hygiène des mains et toussiez et éternuez correctement.

Est-il nécessaire d'utiliser des produits désinfectants ?

En règle générale, se laver les mains régulièrement et à fond est suffisant. Si vous ne pouvez pas vous laver les mains, il est judicieux d'utiliser un désinfectant pour les mains.

A quoi dois-je veiller quand je vis dans un logement partagé ?

Venez-vous d'une zone à risques, décelez-vous des symptômes de maladie sur vous ou avez-vous des contacts avec une personne chez laquelle le coronavirus a été prouvé ? Si vous vivez dans un établissement d'accueil ou dans un logement partagé informez la direction de l'établissement ou ceux qui s'occupent de vous. Informez également par exemple votre école, votre école de langues, votre lieu de formation ou votre poste de travail.

Quand est-ce que les mesures de quarantaine sont nécessaires ?

Quand on a dépisté chez vous une infection au coronavirus ou si vous avez eu un contact étroit avec une personne infectée. Quand les services compétents l'ordonnent.

Pour savoir comment vous comportez quand vous entrez en Allemagne, consultez le lien suivant:

www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende

Combien de temps dure une quarantaine ?

La durée de la quarantaine est déterminée par le service de santé publique. Actuellement, dans le cas d'une évolution légère de la maladie, la quarantaine dure la plupart du temps deux semaines. Pendant cette période, vous devez rester à la maison. Cela vaut également pour les personnes qui ont eu un contact étroit avec la personne malade.

Deux semaines correspondent également à la période de contamination potentielle avec le virus SARS-COV-2 de type nouveau jusqu'à l'apparition de symptômes ou la détection du virus dans le prélèvement de gorge.

En cas d'ordre de quarantaine, le service de santé publique compétent vous instruira sur le comportement à adopter, par exemple en cas d'apparition de symptômes. Il vous dira si vous devez prendre votre température ou le moment où se terminera la quarantaine.

De quoi faut-il tenir compte en cas de quarantaine à domicile ?

- Évitez les contacts étroits avec les personnes qui habitent avec vous.
- Demandez de l'aide aux membres de la famille, aux connaissances ou aux amis pour faire les courses, demandez-leur de déposer les courses devant la porte.
- Aérez régulièrement votre appartement ou votre maison.
- Ne partagez pas les couverts, la vaisselle et les articles d'hygiène avec les autres membres de la famille ou avec les personnes qui habitent avec vous. Lavez les ustensiles et la vaisselle régulièrement et à fond. Cela vaut également pour les vêtements.
- Si vous avez besoin de médicaments ou d'un traitement médical urgent, contactez le cabinet de votre médecin de famille ou celui d'un spécialiste.
- Informez votre médecin si vous avez un rhume, si vous toussiez, si vous êtes essoufflé ou si vous avez de la fièvre.
- Prenez contact avec les services locaux d'assistance sociale si vous avez besoin d'aide pour la garde de vos enfants.

Une situation exceptionnelle pour toute la famille

Chez de nombreuses personnes, les crises comme la pandémie de corona, déclenchent des angoisses existentielles par rapport à leur propre santé, à la famille et à la sécurité de l'emploi.

Par conséquent les conflits familiaux et les disputes entre parents et enfants, mais aussi entre partenaires peuvent devenir plus fréquents ou plus intenses.

Ce que vous pouvez faire:

- Aborder à temps les problèmes et chercher des solutions ensemble
- Parler, le cas échéant au téléphone, avec une autre personne pour lui dire comment vous allez.
- Sortir régulièrement seul(e) au grand air se promener à pied ou faire un tour en vélo
- Discuter régulièrement ensemble en famille des souhaits et des besoins de chacun. Dans ce contexte, vous devez prendre vos enfants au sérieux
- C'est en restant patient avec nous-mêmes et avec les autres et en prenant conscience du fait que cette situation exceptionnelle est difficile à surmonter pour tout le monde que nous traverserons au mieux cette période.

En même temps, il est important de rester positif et de profiter du temps que vous passez avec vos enfants.

Vous pouvez aider vos enfants,

- en établissant un programme quotidien d'activités avec des horaires fixes pour le travail scolaire, le jeu, les repas et le sommeil. Il peut être utile d'écrire un programme pour toute la semaine et de le suspendre de manière bien visible pour tous.
- en parlant avec vos enfants de leurs peurs et de leurs sentiments. Écoutez-les patiemment, même s'ils répètent la même chose.
- en expliquant à vos enfants dans un langage adapté à leur âge pourquoi, en raison de l'interdiction de contact, ils ne peuvent pas voir par exemple leurs grands-parents ou leurs ami(e)s.
- en faisant attention à ce que vos enfants n'entendent et ne voient pas tout ce que rapportent les médias et en veillant à ce qu'ils profitent des offres de produits médiatiques correspondant à leur âge.
- en prêtant attention à ce que vos enfants font bien et en les félicitant pour cela.
- en veillant à ce que vos enfants puissent se défouler au grand air.



L'application d'alerte au corona vous informe de manière anonyme et rapide quand vous vous êtes trouvé à proximité d'une personne infectée.

L'application est téléchargeable gratuitement dans [App Store](#) et sur [Google Play](#).

Où trouver d'autres informations ?

Le **centre de santé** de votre lieu de résidence vous propose des informations et de l'aide. Le **numéro de téléphone** figure sous :

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Le **Ministère fédéral de la Santé (BMG)** informe de manière centrale sur le coronavirus de type nouveau sur le site :

www.zusammengegegencorona.de

Accueil citoyen : 030 346465100

Service de consultation pour les sourds et les malentendants :

Fax : 030 340 60 66-07

info.deaf@bmg.bund.de

info.gehoerlos@bmg.bund.de

Vidéotéléphone :

www.gebaerdentelefon.de/bmg

L'**Institut Robert Koch (RKI)**

informe sur le coronavirus sur Internet :

www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html

La **Centrale fédérale pour l'Éducation sanitaire (BZgA)**

apporte des réponses aux questions fréquentes sur le coronavirus sous le lien :

www.infektionsschutz.de

La **Déléguée du Gouvernement fédéral à la migration, aux réfugiés et à l'intégration** fournit des informations

dans jusqu'à 22 langues :

www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

L'**Office des Affaires étrangères**

informe sur la sécurité des voyageurs dans les régions concernées :

www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

L'**Union fédérale des Médecins de Caisse conventionnés (KBV)** met des informations détaillées à disposition des patients :

www.116117.de/de/coronavirus.php

L'**Organisation mondiale de la Santé (WHO)**

informe sur la situation globale :

www.who.int

Impressum (Legal notice)

Herausgeber (Published by)

Ethno-Medizinisches Zentrum Deutschland (EMZ e.V.)

Ethno-Medical Center Germany Inc. (EMZ e.V.)

30175 Hannover, Germany

E-Mail:

ethno@salman.info

info@ethnomed.com

miray@mimi.eu

www.covid-information.org

corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

www.mimi-gegen-gewalt.de

www.mimi.bayern

Die COVID Alliance International

wurde durch das Ethno-Medizinische Zentrum Deutschland (EMZ e.V.) gegründet. Wir bieten aktuelle, zuverlässige und genaue Informationen über Gesundheit, Hygiene, Sicherheit und Aufklärung zur Coronavirus Pandemie an.

Unser Ziel ist es, Einheimische, Reisende, Migranten, Flüchtlinge und Personen ohne Papiere mit Informationen in mehr als 40 Sprachen zu unterstützen. Alle Informationen werden von Expert*innen aus Universitäten, Gesundheitsämtern und staatlichen Behörden geprüft.

The COVID Alliance International

was founded by the Ethno-Medical Center Germany (EMZ e.V.). We provide current, reliable and accurate information about health, hygiene, safety and education about the coronavirus pandemic.

Our goal is to support locals, travelers, migrants, refugees and undocumented people with information in more than 40 languages. All information is checked by experts from universities, health authorities and state authorities.

Stand (Current at): 1.10.2020

Design: eindruck.net

Bild (Photo): istock/AltoClassic

Quellen (Sources): BMG, RKI, BZgA, WHO, ECDC

URL-Verweise: Für Inhalte externer Seiten, auf die hier verwiesen wird, ist der jeweilige Anbieter verantwortlich.

URL: The content of any external pages for which links are provided here is the responsibility of the respective provider.

© Copyright Ethno-Medical Center Germany Inc. All rights reserved.

