

## Comment me protéger au mieux ?

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.
- Toussiez 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. Rincez les mains sous l'eau courante.
- Séchez-vous les mains soigneusement, également entre les doigts. A la maison, chaque personne doit utiliser son propre essuie-main. Dans les toilettes publiques, le mieux est d'utiliser des essuie-mains jetables. Dans les toilettes publiques, fermez le robinet avec un essuie-main jetable ou avec votre coude.



### Gardez vos distances

- 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.

## Se comporter de manière sûre et respectueuse !

- Vous devez impérativement suivre les consignes, les injonctions et les indications les plus récentes des autorités.
- 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.
- 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).
- 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.
- Les personnes infectées ou déjà malades doivent suivre les injonctions du personnel médical et soignant.
- Merci d'apporter votre aide par un comportement précautionneux afin de protéger aussi la santé du personnel médical.

## Impressum (Mention légale)

### Herausgeber (Editeur)

BMG (Ministère Fédéral allemand de la Santé)  
Service des relations publiques, publications  
11055 Berlin  
www.bundesgesundheitsministerium.de

f bmg.bund

t bmg\_bund

y BMGesundheit

@bundesgesundheitsministerium

Centre ethno-médical (EMZ e.V.), 30175 Hannover

En Avril 2020

Imprimé par Schury Services UG, 83256 Frauenchiemsee

Papier LUMI Silk™ FSC-, PEFC-zertifiziert

Mise en page eindruck.net, 30175 Hannover

Graphique Scholz & Friends Berlin GmbH, 10178 Berlin,  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50825 Köln

### Possibilité de commander

Publikationsversand der Bundesregierung  
Postfach 48 10 09, 18132 Rostock  
Service téléphonique : 030 182722721  
Service par fax : 030 18102722721  
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de

Commander par le biais du vidéotéléphone :  
gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de

Commande en ligne [www.bundesregierung.de/publikationen](http://www.bundesregierung.de/publikationen)

A l'adresse suivante, vous trouverez d'autres publications du gouvernement fédéral à télécharger et à commander :  
[www.bundesregierung.de/publikationen](http://www.bundesregierung.de/publikationen)

Bestellnummer (Numéro de commande) BMG-G-11099f

### Références URL

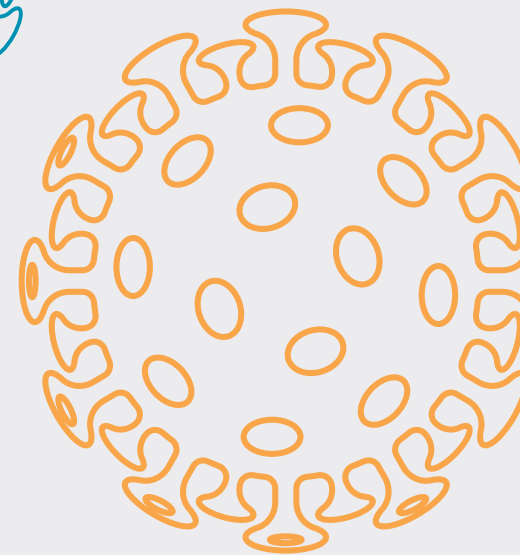
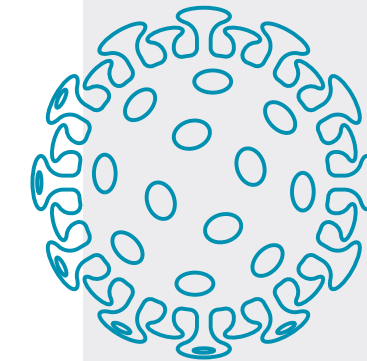
Le fournisseur respectif est responsable du contenu des sites externes mentionnés ici. Le Ministère fédéral de la Santé se distancie expressément de ces contenus.

Cette publication est publiée gratuitement dans le cadre des relations publiques du Ministère fédéral de la Santé. Elle ne peut pas être utilisée à des fins de publicité électorale par les partis, les militants ou les agents chargés des élections pendant la campagne électorale. Cela s'applique aux élections européennes, parlementaires, régionales et communales.



## Un coronavirus SARS-CoV-2 de type nouveau

Informations et conseils pratiques



französisch

Zusammen  
gegen Corona

## Ce qu'il faut savoir sur le coronavirus de type nouveau

Entre temps, le coronavirus de type nouveau se répand dans le monde entier. Il se transmet par gouttelettes ou par contact. La contamination a lieu de personne à personne par le biais des muqueuses ou indirectement par le biais des mains. En effet, les mains peuvent entrer en contact avec la bouche, les muqueuses nasales et la conjonctive oculaire et provoquer ainsi la transmission du virus.

Le virus provoque une infection des voies respiratoires. A côté d'évolutions plus légères de la maladie, on voit également apparaître 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.

## Suis-je atteint/atteinte du coronavirus de type nouveau?

Si vous venez d'une zone à risque, 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, contactez 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, ou si vous rentrez d'une zone à risques, informez-en le service de santé publique compétent.

- 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.
- Evitez tous les contacts inutiles avec d'autres personnes et, si possible, restez chez vous.

## 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 de type nouveau.

Cependant, vous pouvez empêcher d'autres infections des voies respiratoires (grippe, pneumonie par pneumocoques) et contribuer à soulager le système sanitaire.

## 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.

\* Landkreis Vechta, Gesundheitsamt  
Neuer Markt 8, 49377 Vechta, Tel.: 04441 898-3333

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 ?

Il n'est pas suffisamment prouvé que le port d'un masque de protection de la bouche et du nez par des personnes en bonne santé réduise fondamentalement le risque d'infection. Il est beaucoup plus important de respecter les règles protectrices d'hygiène, par exemple quand on tousse et éternue ou pour se laver les mains. Les personnes infectées peuvent toutefois réduire le risque de contaminer les autres, en portant un masque couvrant la bouche et le nez.

Les personnes infectées peuvent être contagieuses sans présenter de symptômes. Dans certaines situations, on ne peut pas respecter la distance de 1,5 mètre. Le port préventif de masques non médicaux pourrait aider à réduire la propagation du SRAS-CoV-2.

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

## Est-il nécessaire d'utiliser des produits désinfectants ?

En règle générale, se laver les mains régulièrement et à fond protège efficacement d'une infection. Quand des personnes particulièrement sensibles aux infections vivent dans l'entourage, il est judicieux de se désinfecter 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 le service de santé ordonne une mise en quarantaine.

## Combien de temps dure une quarantaine ?

La durée de la quarantaine est déterminée par le service de santé publique. Elle dure généralement deux semaines et correspond à la durée maximale de la période d'incubation, c'est-à-dire le temps entre une éventuelle contamination avec le coronavirus de type nouveau et l'apparition des symptômes.

Si la mise en quarantaine est ordonnée, c'est le service de santé publique compétent qui vous dira comment vous devez vous comporter, si par exemple des symptômes se manifestent, et ce dont vous devez par ailleurs tenir compte. On peut par exemple vous demander de mesurer régulièrement votre température.

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

- Evitez 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.
- Informez votre médecin si vous avez un rhume, si vous tousssez, si vous êtes essoufflé ou si vous avez de la fièvre.
- Si vous avez besoin d'aide pour la garde de vos enfants, prenez contact avec les centres de consultations publics.

## 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](http://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.zusammengengencorona.de](http://www.zusammengengencorona.de)

Accueil citoyen : 030 346 465 100

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](http://www.gebaerdentelefon.de/bmg)

L'**Institut Robert Koch (RKI)** informe sur le coronavirus de type nouveau sur Internet : [www.rki.de/DE/Home/homepage\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html)

La **Centrale fédérale pour l'Education sanitaire (BZgA)** apporte des réponses aux questions fréquentes sur le coronavirus de type nouveau sous le lien : [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

L'**Office des Affaires étrangères** informe sur la sécurité des voyageurs dans les régions concernées : [www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit)

L'**Organisation mondiale de la Santé (WHO)** informe sur la situation globale : [www.who.int](http://www.who.int)

