

Mesures de protection contre le coronavirus COVID-19

À propos du coronavirus COVID-19

- Les Centres de contrôle et de prévention des maladies (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) réagissent à une épidémie de maladie respiratoire causée par un nouveau coronavirus (COVID-19) détecté pour la première fois en Chine et désormais présent dans de nombreux pays, y compris les États-Unis.
- Selon les CDC, les patients atteints du COVID-19 souffrent d'une maladie respiratoire bénigne voire grave. Les symptômes peuvent apparaître 2 à 14 jours après exposition et se présenter sous la forme de fièvre, de toux et d'essoufflement.
- Appelez votre prestataire de soins de santé si vous développez ces symptômes et avez été en contact étroit avec une personne atteinte de la maladie, ou si vous avez récemment voyagé vers une zone où la maladie est répandue ou présente de manière continue.
- Les conseils de santé et de préparation ci-dessous peuvent vous aider à rester en bonne santé et à anticiper les éventuelles perturbations dues à ce coronavirus. Pensez surtout à rester informé(e) des dernières informations à ce sujet en visitant le site Web des CDC : cdc.gov/covid19.

Pour empêcher la propagation des maladies respiratoires, adoptez ces pratiques :

- Évitez tout contact étroit avec des personnes malades.
- Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes (le temps qu'il vous faudrait pour chanter la chanson « Joyeux anniversaire » deux fois) ou, si vous ne disposez pas de savon, utilisez du désinfectant pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool.
- Évitez de toucher vos yeux, votre nez et votre bouche.
- Restez chez vous si vous êtes malade.
- Couvrez votre toux ou vos éternuements avec un mouchoir, et jetez-le à la poubelle. Si vous n'avez pas de mouchoir, tousssez ou éternuez dans votre coude, pas dans vos mains.
- Nettoyez et désinfectez les surfaces fréquemment touchées à l'aide d'un spray ou d'une lingette de nettoyage.
- Suivez les recommandations des CDC relatives au port du masque, qui est réservé aux personnes présentant des symptômes du COVID-19 afin d'empêcher la propagation de la maladie, ainsi qu'aux professionnels de la santé et au personnel soignant qui travaillent dans des espaces fermés.
- Adoptez des habitudes saines : dormez suffisamment, mangez des aliments nourrissants, buvez beaucoup, faites de l'exercice et gérez votre stress.
- La grippe et le pneumocoque sont les principales causes de maladie respiratoire évitable par vaccination aux États-Unis, alors protégez-vous en vous faisant vacciner chaque année contre la grippe et, si vous y avez droit, contre le pneumocoque.

Pour anticiper une éventuelle épidémie de COVID-19 aux États-Unis, préparez-vous avec votre famille :

- Achetez la quantité nécessaire d'aliments de base, de produits ménagers et d'articles sanitaires pour tenir 2 semaines en cas de mise en quarantaine (la meilleure pratique pour accroître votre préparation à tous les dangers).
- Remplissez régulièrement votre réserve de médicaments sous ordonnance, en prévoyant une quantité suffisante d'articles de santé pour 30 jours.
- Renseignez-vous sur la manière dont les autorités sanitaires locales communiqueront, et tenez-vous informé(e).
- Renseignez-vous sur la manière dont l'école ou la crèche de votre enfant et votre lieu de travail comptent gérer une éventuelle épidémie. Élaborez un plan en cas de fermetures ou d'annulations ou de reports d'événements.
- Si vous vous occupez de personnes âgées ou d'enfants, prévoyez un plan en conséquence, au cas où ils ou vous tomberiez malade.