

RECOMMANDATIONS ET INFORMATIONS

SUR LE CORONAVIRUS

Mise à jour le 01 mars 2020 par le Dr Sonia MORVILLE, médecin de prévention

Les coronavirus sont une grande famille de virus infectant principalement les animaux. Chez l'homme ces virus provoquent des maladies allant d'un simple rhume (certains virus saisonniers sont des coronavirus) à des pathologies plus sévères comme le MERS ou le SRAS.

Le virus identifié en janvier 2020 en Chine est un nouveau coronavirus (ex 2019-nCoV) qui porte le nom de SARS-CoV-2 et la maladie liée à ce virus le nom de Covid-19 (coronavirus infection disease 2019).

Les symptômes décrits évoquent principalement une infection respiratoire aiguë (fièvre, toux, essoufflement), mais des difficultés respiratoires et des complications pulmonaires de type pneumonie sont également décrites, ainsi que des formes plus sévères.

RECOMMANDATIONS DES INSTANCES OFFICIELLES

RECOMMANDATIONS GENERALES :

- I. Les recommandations officielles pour les personnes revenant de zones où circule activement le virus sont énumérées ci-dessous.

Dans les 14 jours suivant le retour en France, il faut :

- Surveiller sa température 2 fois par jour ;
- Surveiller l'apparition de symptômes d'infection respiratoire (toux, difficultés à respirer...) ;
- Se laver les mains régulièrement ou utiliser une solution hydro-alcoolique ;
- Eviter tout contact avec les personnes fragiles (femmes enceintes, malades chroniques, personnes âgées...) et éviter de fréquenter des lieux où se trouvent des personnes fragiles (hôpitaux, maternités, structures d'hébergement pour personnes âgées...) ;
- Eviter toute sortie non indispensable (grands rassemblements, restaurants, cinéma...) ;
- Travailleurs/étudiants : dans la mesure du possible, privilégier le télétravail et éviter les contacts proches (réunions, ascenseurs, cantine...) ;

Zones où circule activement le virus :

- Chine (Chine continentale, Hong Kong, Macao)
- Singapour
- Corée du Sud
- Italie : régions de Lombardie, de Vénétie et d'Emilie-Romagne
- Iran

- II. En cas de fièvre ou sensation de fièvre, toux, difficultés à respirer, dans les 14 jours suivant le retour d'une zone à risque :

- Contacter rapidement le SAMU Centre 15 en signalant votre voyage ;
- Éviter tout contact avec votre entourage, conserver son masque ;
- Ne pas se rendre directement chez le médecin, ni aux urgences de l'hôpital.

PRECISIONS RELATIVES AU MONDE DU TRAVAIL :

Il appartient à l'employeur de prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs. Les mesures préconisées sont :

- Des actions de prévention des risques professionnels ;
- Informer et former le personnel ;
- La mise en place d'une organisation et de moyens adaptés.

Ces mesures seront adaptées au fur et à mesure de l'évolution de la situation.

Plus précisément :

- Le travailleur informe son employeur avant la reprise du travail lorsqu'il revient d'une zone à risque. Ces zones sont régulièrement mises à jour sur le site <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus> ;
- L'employeur doit communiquer sur, et mettre en place les mesures suivantes pendant les 14 jours suivant le retour d'un salarié d'une zone à risque ou en cas de contact avec une personne infectée, ceci afin de limiter le risque de contagion :
 - ✓ Réorganisation du poste de travail après analyse des risques en privilégiant le télétravail ;
 - ✓ Si le télétravail n'est pas possible, le travailleur évite :
 - Les lieux où se trouvent des personnes fragiles ;
 - Toute sortie ou réunion non indispensable (conférences, meetings, etc.) ;
 - Les contacts proches (cantine, ascenseurs, etc.).
- D'autres mesures générales seront prises comme la diffusion de consignes sanitaires à l'ensemble du personnel notamment le respect des mesures habituelles d'hygiène (se laver fréquemment les mains avec de l'eau savonneuse ou les désinfecter avec une solution hydroalcoolique) et s'assurer d'une bonne hygiène des locaux de travail ;
- Si un travailleur est mis à l'isolement ou maintenu à domicile, notamment si le télétravail ou l'adaptation du poste ne peuvent s'exercer sur le lieu du travail, la sécurité sociale lui permet de bénéficier de 20 jours maximum d'arrêt de travail avec indemnités, sans délai de carence ;
- Cet arrêt de travail doit être validé par le médecin de l'Agence Régionale de Santé (ARS). Un questionnaire (ci-joint) est à remplir pour obtenir cet arrêt de travail auprès de l'ARS (portail web www.ars.sante.fr).

Par ailleurs, les déplacements professionnels dans les zones à risques sont à éviter.

NUMEROS UTILES

Un numéro vert répond aux interrogations non médicales sur le Coronavirus COVID-19, 24h/24 et 7j/7 :

0 800 130 000.

En cas de fièvre ou sensation de fièvre, toux, difficultés à respirer, dans les 14 jours suivant le retour d'une zone à risque, il faut contacter le **15** en signalant son voyage.

COMMENT SE TRANSMET LE VIRUS

La transmission se fait d'homme à homme par voie respiratoire (porte d'entrée : muqueuses du visage : nez, bouche, yeux) dans le cadre d'un contact rapproché et prolongé par l'inhalation de gouttelettes infectieuses émises lors d'éternuements ou de toux par le patient et par un contact direct manu porté (transmission du germe d'un individu à un autre par l'intermédiaire des mains).

Les modifications suivantes ont été apportées par rapport à la version du 26/02/2020 relative à la définition de cas d'infection au SARS-CoV-2 (COVID-19) : la définition d'un contact étroit inclut désormais tout contact à partir de 24h précédant l'apparition des symptômes d'un cas confirmé de COVID-19.

Un contact étroit est une personne qui, à partir de 24h précédant l'apparition des symptômes d'un cas confirmé, a partagé le même lieu de vie (par exemple : famille, même chambre) ou a eu un contact direct avec lui, en face à face, à moins d'1 mètre du cas et/ou pendant plus de 15 minutes, lors d'une discussion ; flirt ; amis intimes ; voisins de classe ou de bureau ; voisins du cas dans un moyen de transport de manière prolongée ; personne prodiguant des soins à un cas confirmé ou personnel de laboratoire manipulant des prélèvements biologiques d'un cas confirmé, en l'absence de moyens de protection adéquats.

La transmission peut également se faire après un contact avec des surfaces fraîchement contaminées par ces sécrétions (toucher un objet contaminé ou une surface contaminée par le virus, puis toucher la bouche, le nez ou les yeux avant de se laver les mains). Les coronavirus survivent quelques heures dans le milieu extérieur, sur des surfaces inertes sèches. En milieu aqueux, ces virus peuvent survivre plusieurs jours.

Le temps d'incubation :

Il correspond au moment où l'individu est porteur du virus mais les symptômes ne sont pas encore déclarés. Ce délai est en moyenne de 14 jours.

LA PREVENTION

Comment me protéger contre ce nouveau coronavirus ?

Il n'existe pas pour le moment de vaccin contre ce virus. Plusieurs traitements sont en cours d'évaluation en France, en lien avec l'OMS. Dans l'attente, le traitement est symptomatique.

Face aux infections, il existe des gestes simples pour préserver la santé et celle de son entourage. Comme pour l'épisode de grippe saisonnière, les "gestes barrières" sont essentiels et efficaces.

- Se laver les mains régulièrement ;
- Tousser ou éternuer dans son coude ;
- Utiliser des mouchoirs à usage unique ;
- Porter un masque quand on est malade.

Il est également conseillé d'éviter les poignées de main et les embrassades

Dr Sonia MORVILLE