

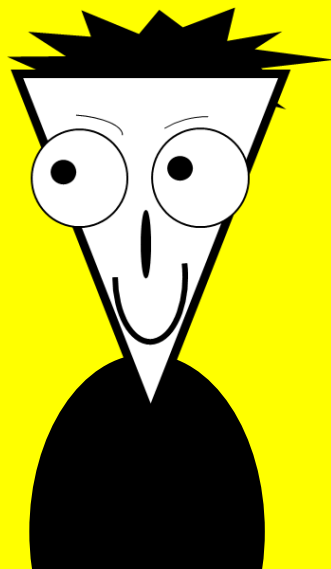
COVID - 19

La prévention de la transmission croisée

POUR LES NULS



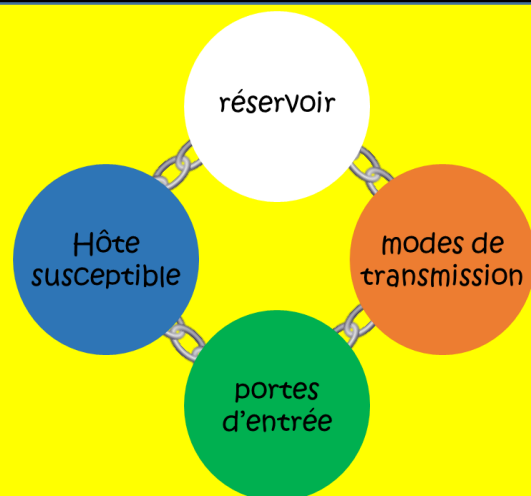
Je fais quoi ?
où ? quand ?
comment ? et
pourquoi ?



Objectif

Guider le lecteur à adopter le **BON** comportement, c'est-à-dire appliquer les mesures de prévention (=mesures barrières) adaptées au virus, pour se protéger et protéger les autres.

Pour ce faire, il est **CAPITAL** de comprendre la mécanique de la chaîne de transmission du virus, c'est-à-dire où vit le virus, comment il se transmet d'une personne à une autre, comment on l'attrape et quelles sont les personnes plus à risque de développer la maladie ou des complications de la maladie si elles sont exposées au virus.



Première étape : pour bien faire, il faut **COMPRENDRE** la chaîne de transmission du virus

Le virus

C'est un coronavirus dénommé **SARS-COV-2**. C'est un virus à ARN, enveloppé.

La maladie liée à l'infection par le SARS-CoV-2 est nommée COVID-19.

La maladie COVID-19 :

Incubation : 4 à 5 jours en moyenne (extrêmes de 2 à 14 jours)

Contagiosité :

→ importante : 1 personne malade peut contaminer entre 3 et 5 personnes en l'absence de mesures barrières

→ débute 24 à 48 heures avant le début des signes

Symptomatologie polymorphe : fièvre, frissons, toux, difficultés respiratoires, courbatures, fatigue, diarrhée, perte du goût et de l'odorat ...

Environ 20% de malades asymptomatiques selon les premières études

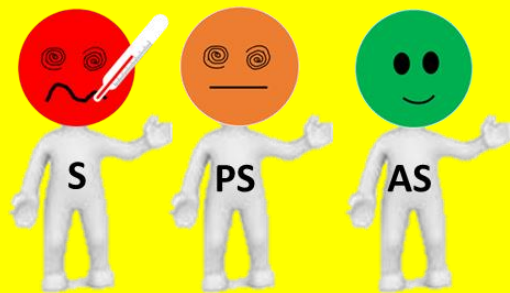
Traitement : aucun confirmé efficace à ce jour

Vaccin : non disponible à ce jour

Le réservoir du virus

C'est l'endroit où le virus peut survivre ou se multiplier.

LE **RESERVOIR EST HUMAIN**, représenté par les personnes malades COVID-19 symptomatiques (S), peu symptomatiques (PS) et les porteurs sains asymptomatiques (AS).

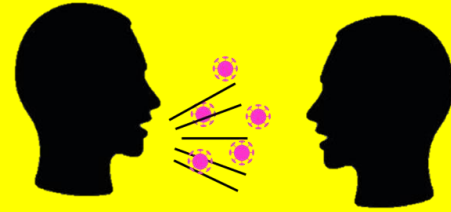


La transmission par un porteur sain est possible, cependant il semble que la transmission soit plus élevée chez les personnes symptomatiques (tout spécialement au début des symptômes).

Les modes de transmission du virus

Transmission directe d'une personne malade Covid-19 vers une personne saine située à moins de 1 mètre, par les gouttelettes émises :

- lors d'effort de toux
- lors d'éternuement
- lors de la parole
- lors d'embrassade



Transmission indirecte par les mains contaminées que l'on va porter au visage (bouche, nez, yeux) :

- lors de contact avec une personne malade Covid-19 (poignée de mains)
- lors de contact avec une surface contaminée par les sécrétions produites par une personne malade Covid-19 (= réservoir occulte) : table, téléphone, poignée de porte ...



Les portes d'entrée du virus



les yeux



le nez



la bouche



Il n'y a pas de passage à travers la peau (=transcutané) du virus.

→ Au final, pour se protéger, il faut protéger sa bouche, son nez, ses yeux !

Hôte susceptible

C'est la personne avec ses caractéristiques (âge, sexe, ...) et ses facteurs de risque qui, exposée au virus, a plus de risque de développer l'infection, voire des complications.

FACTEURS DE RISQUE

Personne âgée (> 65 ans) et notamment en présence de diabète, insuffisance cardiaque, insuffisance rénale, problèmes pulmonaires

Personnes avec comorbidités : insuffisants rénaux chroniques dialysés, insuffisants cardiaques, diabétiques non équilibrés ou avec complications, pathologie chronique respiratoire susceptible de décompenser

Personne handicapée

Personne immunodéprimée

Personne obèse (IMC > 40)

Femme enceinte au 3^{ème} trimestre de grossesse



Deuxième étape : pour bien faire, il faut **ADOPTER** les gestes barrières et la distanciation physique

À ce jour, en l'absence de traitement et de vaccin, **les gestes barrières et la distanciation physique** sont les **seules mesures efficaces** pour diminuer le risque de transmission du coronavirus. **Ces mesures sont efficaces** si elles sont **correctement appliquées et respectées**.

1

Pour éviter de se contaminer les mains, respecter :

→ les règles de bonnes pratiques :

Ne pas serrer les mains



Tousser ou éternuer dans sa manche



Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter après utilisation dans une poubelle



Ne pas porter des gants* à tout bout de champ



* À l'hôpital, port de gants dans le cadre des précautions standard

→ les règles d'hygiène des mains :

- après avoir toussé, éternué ou s'être mouché,
- après chaque contact avec du mobilier urbain extérieur et intérieur, des objets.



SHA : solution hydro-alcoolique



2

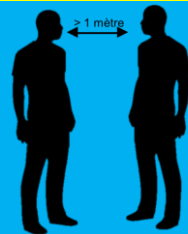
Pour éviter de se contaminer les yeux, le nez et la bouche :
→ ne pas porter les mains au visage +++



3

Pour éviter les situations de contact à risque :

- éviter toute situation à risque de promiscuité,
- respecter les règles de distanciation physique (> 1 mètre) +++
- à défaut, porter un masque



4

Pour éviter de se contaminer les mains à partir de surfaces contaminées :

- entretenir l'environnement et en particulier les surfaces hautes (table, poignée de porte, bouton d'ascenseur ...) et les objets (téléphone, caddie, ...) touchés par les mains et exposés à des projections de gouttelettes +++ pour éliminer tout réservoir occulte.

Troisième étape : pour bien faire , il faut **RESPECTER** les mesures barrières (1)



HYGIENE DES MAINS

Mains non désinfectées,
à coup sûr contaminées !

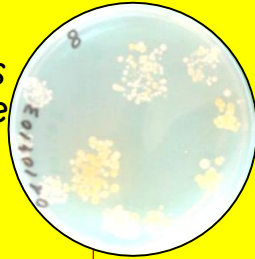
Expérience : empreintes de main selon 3 scénarii sur une boîte de Pétri avec mise en culture pour rendre visible l'invisible ...



Silence, ça pousse !

Résultats :

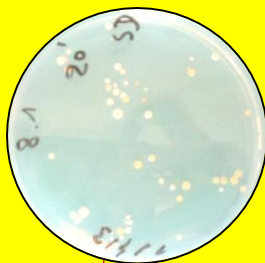
Scénario 1 : empreinte sans hygiène des mains préalable
→ Résultat : les mains sont très contaminées



Les points blancs représentent des milliers de micro-organismes acquis au contact de l'environnement

Scénario 2 : empreinte après lavage à l'eau et au savon

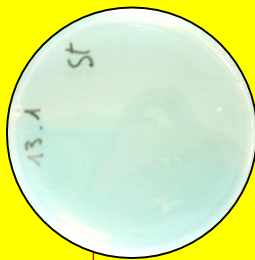
→ Résultat : on élimine la saleté (=nettoyage) mais les mains restent encore contaminées



Réduction du nombre de micro-organismes acquis au contact de l'environnement

Scénario 3 : empreinte après désinfection à la solution hydro-alcoolique

→ Résultat : on tue les micro-organismes et les mains ne sont plus contaminées



Élimination de la totalité des micro-organismes acquis au contact de l'environnement

Mission sécurité :

L'hygiène des mains joue un rôle majeur dans la prévention de la transmission et donc dans la survenue d'une infection.

En ville comme à l'hôpital d'ailleurs :

Lors des soins :

- ✓ Priorité à l'utilisation des solutions hydro-alcooliques (SHA) sur des mains propres visuellement et sèches
- ✓ Si les mains sont humides ou sales visuellement, ou en l'absence de SHA, on réalise une hygiène des mains à l'eau et au savon



En dehors de tout soin :

- ✓ Dans le cadre des règles d'hygiène de base (avant le repas, après être allé aux toilettes ...)
- ✓ Pour lutter contre le coronavirus :
 - ✓ À domicile, se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon
 - ✓ À l'extérieur du domicile, utiliser sa topette de SHA !



Pour les minimoy, c'est lavage des mains à l'eau et au savon.



Troisième étape : pour bien faire , il faut **RESPECTER** les mesures barrières (2)



PORT DE GANTS

Le coin de tous les dangers :

Port de gants tout le temps = DANGER



Gantées ou pas, vos mains vont toucher différentes surfaces potentiellement contaminées (ex : poignée de porte (photo 1)) et vos gants se contamineront (photo 2) !



Si vous touchez ensuite votre visage, vous risquez de vous contaminer.

Retrait des gants = DANGER

Même pour les personnes les plus habiles, le retrait des gants est hautement périlleux et à risque de contamination des mains (photo 3).



Expérience : application de produit phosphorescent. La lampe noire, à l'obscurité révèle les zones contaminées (poignet) quand on retire les gants.

Au fait, rappelez-vous, le virus ne traverse pas la peau ... Par contre, il adorera vos gants autant que vos mains !

Mission sécurité :

Gants correctement utilisés = sécurité

En ville comme à l'hôpital d'ailleurs :

Port de gants lors des soins, dans le cadre des précautions standard :

- si risque de contact avec du sang ou tout autre produit biologique, de contact avec une muqueuse ou de la peau lésée
- si les mains du soignant comportent des lésions cutanées

En dehors des soins, aucune indication à porter des gants pour se protéger du coronavirus :

- Ne pas porter de gants à tout bout de champ (ex : aucune utilité pour faire ses courses ...).
- **Le port de gants est préjudiciable à l'hygiène de mains.**
- Réaliser une hygiène des mains après avoir touché des surfaces susceptibles d'être contaminées
+++

L'hygiène des mains est une mesure essentielle de la prévention de la transmission croisée du virus.



Troisième étape : pour bien faire , il faut **RESPECTER** les mesures barrières (3)



PORT DU MASQUE

Le coin de tous les dangers :

Masque mal positionné =
AUCUNE EFFICACITÉ

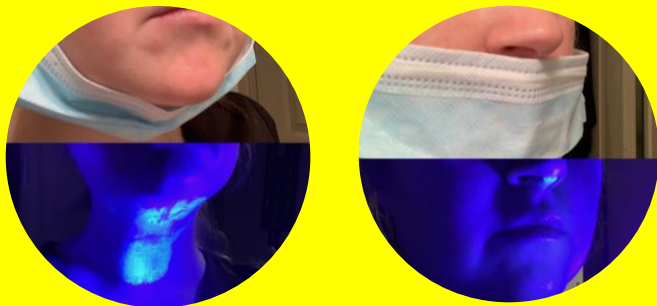


→ Un masque mal positionné ne joue pas son rôle de barrière à la transmission du virus.

Masque touché = **DANGER**



→ Toucher son masque ou le manipuler = situations à risque de vous contaminer. Si vous touchez ensuite votre visage, c'est la cata 😞 → vous risquez de vous contaminer...



Expérience : produit phosphorescent. La lampe noire, à l'obscurité révèle les zones contaminées (cou, nez) quand on manipule son masque.

Mission sécurité :

Masque correctement utilisé
= **EFFICACITÉ**



Pour éviter toute prise de risque, on ne fait pas que porter un masque, on le porte correctement :

- Réaliser une hygiène des mains avant de mettre le masque
- Positionner correctement le masque pour qu'il couvre le nez, la bouche et le menton
- Attacher les liens/mettre les élastiques derrière les oreilles
- Pincer la barrette nasale
- Ne pas toucher le masque une fois positionné
- Bien gérer le masque :
 - masque touché = masque à changer
 - masque humide = masque à changer
- Retirer le masque en le prenant soit par les élastiques soit par les liens
- Eliminer le masque :
 - s'il est à usage unique dans une poubelle (penser à la planète !)
 - réutilisable, le mettre en machine
- Puis réaliser une hygiène des mains après l'avoir éliminé.

Troisième étape : pour bien faire , il faut **RESPECTER** les mesures barrières (4)



DISTANCIATION PHYSIQUE

Le coin de tous les dangers :

- ✓ Promiscuité
- ✓ Pas de respect de la distanciation physique (au moins 1 mètre) en l'absence de masque
- ✓ Pièce non aérée régulièrement



Attention aux prises de risque pendant les pauses ...
Faut garder ses distances !

Mission sécurité :

- ✓ Éviter toute situation de promiscuité
- ✓ Respecter la distanciation physique (au moins 1 mètre)
- ✓ Aérer régulièrement les lieux



- ✓ Si ces conditions ne peuvent être réunies, **MAȘQUEZ-VOUS !**



- ✓ N'oubliez pas le grand danger des pratiques inadaptées,
- ✓ Attention aux faux sentiments de sécurité,
- ✓ Rappelez-vous que toutes les mesures barrières sont efficaces si elles sont correctement appliquées et respectées tout le temps. Ne baissez pas la garde !

Pour assurer votre sécurité et celles des autres, avant de se quitter, surtout n'oubliez pas :



Inutile de mettre de masque quand on est seul en pleine nature



Inutile de mettre de masque dans sa voiture quand on est tout seul



Inutile de laver ses effets personnels (clefs, carte bleue ...) quand on rentre de courses, sauf si ça sert de hochet au p'tit !



Inutile de mettre des gants pour faire ses courses



Inutile de mettre des gants dans les transports en commun



Interdiction de baisser son masque quand on rencontre quelqu'un et qu'on lui parle



Indispensable de réaliser une hygiène des mains après contact avec des surfaces potentiellement contaminées



Indispensable de mettre le masque quand la distanciation physique ne peut être garantie



Indispensable de respecter les gestes barrières et la distanciation physique