

## Appui au plan national de réponse COVID-19 pour la protection des plus vulnérables

L'objectif global du projet est de soutenir le système national de santé afin qu'il puisse répondre de manière adéquate à la pandémie de COVID-19, tout en protégeant et en améliorant la résilience des populations les plus vulnérables du pays. Il comprend des activités d'information et de sensibilisation, ainsi que des examens médicaux et un suivi des cas les plus complexes dans le but de fournir une couverture sanitaire holistique. En plus de fournir des services médicaux, le programme fournit également une assistance psychosociale (y compris les premiers secours psychologiques / PFA) fournie par des spécialistes; il est sensible au genre et promeut une approche plus générale de la prévention du tort.

*Ce livret est basé sur les directives de l'Organisation mondiale de la santé et de l'Agence nationale de la santé publique.*

Le programme «**Appui au plan national de réponse du COVID-19 pour la protection des plus vulnérables**» est financé par l'Ambassade de Suisse (Coopération Suisse au Développement DDC) à travers Médecins du Monde de la Suisse et mis en œuvre par Médecins du Monde de Grèce.

## Médecins du monde où il y a des gens

**Athènes:** Sappous 12, 105 53, T: +30.210.32.13.150  
**Thessalonique:** Ptolemaion 29A, 546 30, T: +30.2310.56.66.41  
**Kavala:** Karanou 13, 65 302, T: +30.2510.227.224

info@mdmgreece.gr  
[www.mdmgreece.gr](http://www.mdmgreece.gr)



# COVID-19 Je suis informé Je suis protégé



©Médecins du Monde - Grèce

## protège toi et ceux autour de toi



Lorsque vous éternuez ou tousez, utilisez toujours un mouchoir ou votre coude



Lavez-vous les mains souvent et soigneusement avec une solution de savon ou d'alcool



Évitez les poignées de main et le contact avec votre visage



Gardez toujours une distance de 1 mètre de ceux qui vous entourent



Si vous ne vous sentez pas bien, restez au lit



Évitez de stigmatiser ceux qui sont malades

Ne faites confiance qu'aux experts et aux scientifiques pour votre information

Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Direction du développement  
et de la coopération DDC



## LAVEZ-VOUS SOIGNEUSEMENT LES MAINS

40" - 60" 



Mouillez-vous les mains avec de l'eau proper



Ajouter du savon



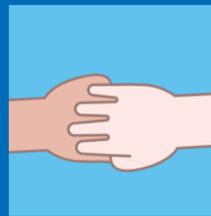
Frottez les paumes



Frottez la paume avec la surface dorsale de la main



Entre les doigts



Derrière les doigts



Les pouces



Le bout des doigts



Rincez-vous soigneusement les mains avec de l'eau



Séchez vos mains avec une serviette en papier



Fermez le robinet avec la même serviette



Vos mains sont propres maintenant

## LA GESTION DU STRESS



Tout en vous lavant les mains, respirez profondément



Faites de l'exercice régulièrement, faites des exercices simples



Mangez sainement pour renforcer votre système immunitaire

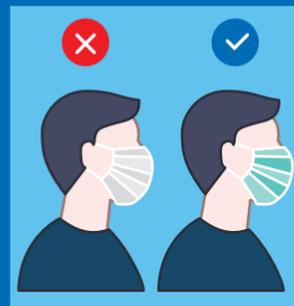


Modérez le temps que vous regardez les nouvelles

## PORTEZ CORRECTEMENT LE MASQUE JETABLE



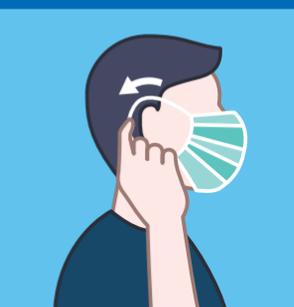
Lavez-vous soigneusement les mains avant de porter le masque avec du savon et de l'eau



Assurez-vous que le côté droit du masque est tourné vers l'extérieur



Localisez la plaque métallique et posez-la sur votre nez



Tenez le masque par les lacets et passez-les derrière vos oreilles



Couvrez votre nez, votre bouche et votre menton avec le masque



Appuyez sur la plaque métallique pour appliquer sur votre nez sans laisser de trous sur les joues



Retirez le masque en le tenant par les lacets, avec des mains propres



Jetez le masque dans un seau qui se ferme. Ne jetez pas le masque



Remplacez le masque s'il est humide et ne le réutilisez plus

**Gardez toujours une distance de 1 mètre de ceux qui vous entourent, même lorsque vous portez un masque**

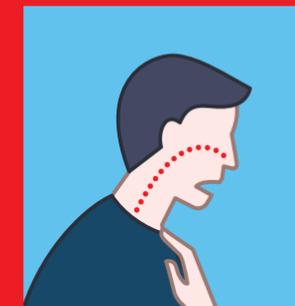
## LES INDICATIONS



**FIÈVRE**



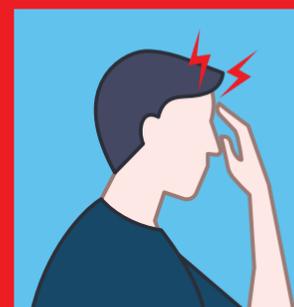
**TOUX**



**DIFFICULTÉ DE SOUFFLE**



**MAL DE GORGE**



**MAL DE TÊTE**

### MISE EN GARDE:

Si vous avez des symptômes bénins et n'appartenez pas à un groupe vulnérable, ne vous rendez pas dans les hôpitaux publics pour subir un test de dépistage du COVID-19. Il existe un risque de transmission de la maladie à des groupes vulnérables, mais vous pouvez également être exposé au virus si vous ne tombez pas malade. En consultation avec un médecin, restez en quarantaine et un suivi systématique de vos symptômes pendant 14 jours.



Selon l'Organisation mondiale de la santé, 80% des patients infectés par le COVID-19 développent une maladie bénigne tandis que 20% des patients peuvent développer une pneumonie avec détresse respiratoire et nécessiter une hospitalisation. Les personnes atteintes de maladies sous-jacentes (cardiopathies, maladies respiratoires chroniques, diabète, immunosuppression) et les personnes de plus de 65 ans ont un risque accru de maladies graves et de complications. La majorité des enfants infectés par le COVID-19 développent une maladie bénigne.

## Foire aux questions sur COVID-19

### Quel est le nouveau coronavirus?

Il appartient à un groupe de virus qui provoquent généralement des infections respiratoires de gravité variable chez l'homme et l'animal. Le nouveau coronavirus est une nouvelle souche qui n'a pas été détectée avant la récente épidémie dans la région de Wuhan en Chine.

### À quel point le COVID-19 est-il dangereux?

L'infection au COVID-19 peut provoquer un large éventail de symptômes dans le système respiratoire et de la fièvre. Mène rarement à la mort. Les personnes âgées et les personnes atteintes de maladies sous-jacentes sont plus vulnérables à l'apparition d'une maladie grave. Il n'y a actuellement aucun vaccin à traiter.

### Comment se transmet-il?

Elle se transmet principalement de personne à personne par contact avec une personne malade, avec des gouttelettes produites lorsque le patient tousse ou éternue ou par des gouttelettes de salive et de la cavité nasale. La transmission est possible même par des personnes qui ont été infectées par le virus et qui ne présentent pas encore de symptômes graves.

### Comment le COVID-19 se manifeste-t-il?

Une fois qu'une personne entre en contact avec le virus, elle peut présenter des symptômes du jour 2 au jour 14. Les symptômes comprennent des difficultés respiratoires, de la fièvre, de la toux, des frissons et un écoulement nasal. Dans les cas graves, cela peut provoquer une pneumonie.

### Quelles sont les mesures préventives:

- Hygiène des mains: lavage fréquent des mains à l'eau et au savon ou alternativement avec une solution alcoolique. **L'utilisation de gants ne remplace pas le lavage des mains.**
- Respect minutieux des mesures d'hygiène: couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir en papier pendant la toux ou les éternuements, éviter le contact de nos mains avec la bouche, le nez et les yeux, pour éviter la propagation des germes.
- Évitez tout contact avec des patients présentant des symptômes respiratoires.

Numéro EODY pour le coronavirus

 **1135**