Le **COVID-19**

LA MALADIE ET L'ÉPIDÉMIE

MESURES DE PRÉVENTION PRIMAIRE

MON STRESS FACE AU COVID-19…

PETIT GUIDE DE GESTION DE L'ANXIÉTÉ LIÉE AU COVID-19

Le COVID-19 : présentation clinique

Le **COVID-19** fait référence à *"coronavirus desease 2019"*, la maladie provoquée par un virus de la famille des *coronaviridae*.

Les **symptômes** sont les suivants

- De la fièvre (83 à 98%)
- Une toux, généralement sèche (59 à 82%)
- Une gêne respiratoire (31 à 55%)
- Des douleurs musculaires (11 à 44%)
- Une migraine (6 à 13%)
- Des maux de gorge (5 à 17%)
- Une douleur thoracique (2%)
- De la diarrhée (3 à 10%) et des vomissements (1 à 13%)

Classe d'âge des cas
(pourcentage)

10 ans : 1%

10-19ans : 1%

20-29 ans : 8%

30-79 ans : 87%

> à 80 ans : 3%

Source : HCSP. 4. Clinique (page 5-6) – 5 mars 2020

Transmission

La **transmission du COVID-19 se fait par inhalation de gouttelettes** suite à des éternuements. La transmission vers les mains est possible mais non prouvée.

Sur des surfaces, le virus peut survivre 3 heures (surfaces inertes sèches) à 6 jours (milieu humide).

La transmission fécale est non documentée.

Source : HCSP. 3. Point sur les modes de transmission (page 4) – 5 mars 2020

Incubation

Elle dure entre **4,9 jours à 6,4 jours**.

Mesures de prévention primaire

Population à risque

Arrêt de travail d'une personne ayant une fragilité (voir encadré facteur de risque d'évolution défavorable).

Les personnes, dont l'état de santé le justifie, peuvent ainsi se connecter directement, sans passer par leur employeur ni par leur médecin traitant, sur le site declare.ameli.fr pour demander à être mis en arrêt de travail pour une durée initiale de 21 jours.

Source : Assurance maladie. Communiqué de presse –17 mars 2020

Cf : Note INFO RH 2020-06 Arrêt de travail pour les personnes à risque

Principaux facteurs de risque d'évolution défavorable

Si l'individu présente une comorbidité suivante :

- **Pathologie cardiovasculaire**
- **Diabète**
- **Maladie vasculaire et cérébrale**

Le taux de mortalité est de 0% chez les moins de 9 ans ; 8% chez les patients âgés de 70-79 ans ; 14,8% chez les patients ≥80 ans.

Cette vieille dame italienne de 95 ans est guérie du COVID-19 !

Source : "gazzetta di modena"

Port d'un masque

Patient :

- Patient à risque de forme grave ;
- Dès le début des symptômes

Soignants :

- Professionnel de santé recevant un patient à risque ayant des symptômes respiratoires
- Personnel soignant en EHPAD : port du masque chirurgical
- Professionnel de santé à risque de forme grave ET ayant été contact avec patient infecté : port du masque chirurgical pendant 14 jours (avec prise bi-quotidienne de la température).

Source : Ministère. Quel masque porter en ville? – 18 mars 2020

NB : des masques chirurgicaux ont été mis à disposition de tous les salariés des équipes d'accompagnement dans les établissements ainsi que des masques FFP2 en cas de contact avec des personnes suspectées/avérées de contamination de COVID19.

Cf : les protocoles d'hygiène Unapei 30 associés

Lavage des mains

Face aux infections, il existe des **gestes simples** pour préserver votre santé et celle de votre entourage :

- Se laver les mains très régulièrement
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
- Saluer sans se serrer la main, arrêter les embrassades
- Utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter
- Eviter les rassemblements, limiter les déplacements et les contacts

Source : Gouvernement. Vidéo Comment bien se laver les mains. 10 mars 2020

Cf : les protocoles d'hygiène Unapei 30 associés

Accompagnement psychologique

Pour vous accompagner, il existe plusieurs **numéros verts**:

- Croix rouge française: 0800 858 858
- Ministère : 0800 800 854 (tous professionnels de santé)
- Service d'écoute et d'orientation d'Harmonie Mutuelle du lundi au vendredi de 8h à 18h30 : 09.69.39.29.13
- Association SPS : plateforme de soutien psychologique 24h/24 et 7j/7 : 0 805 23 23 36 ou via l'appli (https://www.asso-sps.fr/reseau-national-du-rps).

Source : OMS. Santé mentale et soutien psychologique. – 18 mars 2020

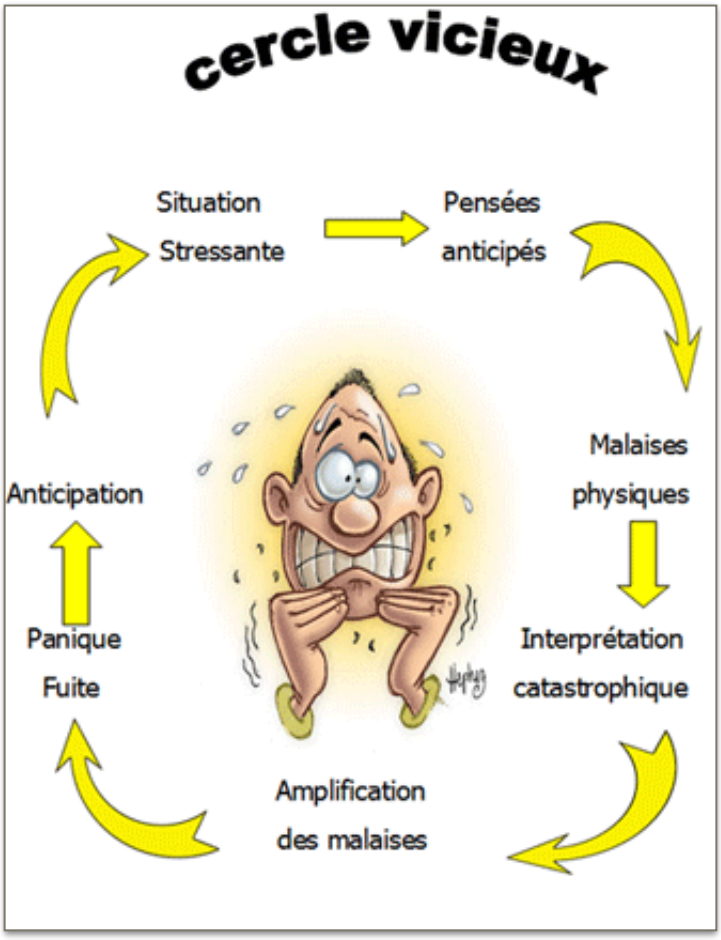
L'Unapei 30 a mis en place une cellule de soutien psychologique à destination des salariés.

Cf : Note INFO RH 2020-08 Cellule de soutien psychologique salariés

Mon stress face au COVID-19 : comment le maîtriser ?

Lutter contre l'anxiété

L'anxiété est une **réaction normale** qui devient une problématique lorsqu'elle survient alors qu'aucun événement ne la justifie vraiment.

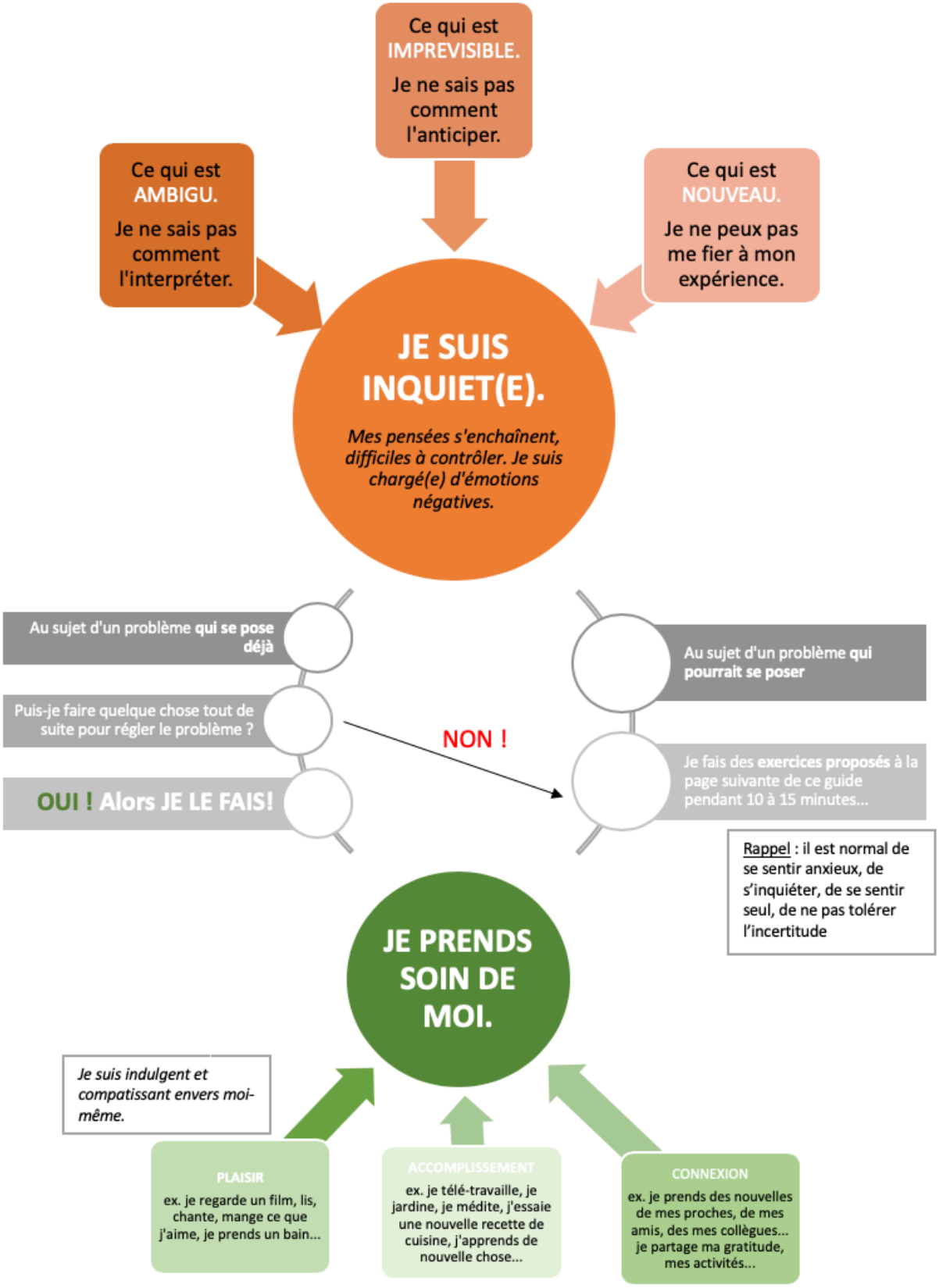


Au vu du contexte actuel, **c'est normal de se sentir mal**, de ressentir de l'anxiété, de se sentir submergé par de la colère, de la tristesse, de l'impuissance.

Il est important de valider nos émotions, il faut leur faire confiance et travailler avec…

"ok là je ressens de l'angoisse, j'ai mon coeur qui bat très fort, du mal à respirer…ok, mais maintenant que j'ai identifié mon émotion, je fais quoi ?"

Comment je dois agir lorsque je ressens l'anxiété me submerger ?



Je fais quoi concrètement ?

Je limite les sources de médias

Je contrôle, je sélectionne les news pertinentes et nécessaires.

Je limite mon exposition aux informations et médias en continu, entendre en boucle les mêmes informations augmente le niveau d'anxiété et les risques sur ma santé mentale.

ET

Je choisis des sources fiables pour m'informer… les réseaux sociaux sont bondés de fakes news pour faire le buzz… business is business même en cette période…

J'accompagne mes émotions, je ne me laisse pas submerger

Il est normal de ressentir des émotions négatives, voici quelques outils pour les accompagner.

FAIRE DES EXERCICES DE COHÉRENCE CARDIAQUE

Vous pouvez télécharger l'application *RespiRelax* pour vous aider sur votre téléphone portable.

Comment l'utiliser ?

→ Assis confortablement, les jambes décroisées, on inspire par le nez quand la bulle monte et on expire quand elle descend pendant 5 minutes.

Répéter l'exercice 3 fois par jour

PRATIQUER DES EXERCICES DE RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE

Comment faire ?

1. Installez-vous confortablement dans un contexte propice à la détente ;
2. Posez une main sur votre abdomen et l'autre sur votre poitrine afin de bien sentir leurs mouvements ;
3. Respirez lentement par le nez et laissez-vous habiter par une image relaxante ;
4. En **inspirant**, gonflez votre abdomen (et non le haut du thorax). Vous y parviendrez en abaissant le diaphragme. Une fois l'abdomen distendu, votre inspiration viendra ensuite gonfler le thorax. Inspirez lentement et profondément ;
5. En **expirant**, le diaphragme remonte vers la poitrine afin de vider les poumons de l'air résiduel qui s'y trouve et l'abdomen se creuse. Expirez au moins aussi lentement que vous inspirez afin de favoriser un état de relaxation ;
6. Détendez les muscles du visage, des épaules et de l'abdomen ;

Répétez l'exercice tous les jours, de 5 à 10 minutes.

PRATIQUER DES EXERCICES DE RELAXATION

Les exercices de relaxation musculaire visent à libérer les tensions du corps et à détendre l'esprit. Cette technique peut nécessiter de l'entraînement avant d'être efficace.

1. Trouvez un endroit calme où vous ne serez pas dérangé. Vous pouvez être accompagné par une musique douce. Installez-vous en position assise ou allongée. Fermez les yeux et concentrez votre attention sur votre respiration. Respirez lentement et profondément.
2. Le visage : contractez les muscles du visage en fronçant les sourcils, puis détendez.
3. La nuque : faites basculer doucement la tête en avant en poussant votre menton vers votre poitrine, puis détendez doucement..
4. Les épaules : hausser les épaules bien haut, puis détendez.
5. La poitrine : inspirez profondément en gonflant bien le ventre puis expirez profondément en creusant le ventre pour utiliser les poumons en entier.
6. Les bras : étirez les bras vers le ciel, puis relâchez.
7. Les poignets : étirez les poignets en les levant vers vous, puis relâchez.
8. Les jambes : étirez la pointe de vos pieds, puis relâchez.

Répétez l'exercice tous les jours.

PRATIQUER DES EXERCICES DE MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Il existe des pistes audio de Christophe André sur Youtube pour vous aider.

Garder le contact téléphonique avec mes proches

Et vive la nouvelle technologie… 😊

Je maintiens le lien téléphonique ou par le biais d'internet le contact avec ma famille et mes amis. Pour le coup, l'utilisation des réseaux sociaux n'est pas négligeable !

Maintenir une bonne hygiène de vie

Je garde une alimentation saine et équilibrée

Je maintiens un rythme de repas **réguliers** afin d'éviter les grignotages.

Je me prépare des repas complets et j'évite la consommation excessive d'alcool.

Je pratique une activité physique régulière

Si possible, tous les jours, s'aérer un petit moment à l'extérieur en suivant les recommandations du gouvernement. Et puis pour la maison, il existe de nombreuses vidéos sur internet pour vous aider à pratiquer des exercices de gym !

Je prends soin de mon sommeil

Je maintiens un rythme de coucher et lever à des heures fixes en semaine.

J'évite de rester couché toute la journée, le seul fait de rester coucher va parasiter le sommeil et peut générer de l'insomnie.

Je prends soin de moi et je maintiens des gestes d'hygiène

Je m'habille, je me lave, je m'apprête…

J'ouvre les volets, les rideaux !

Et je profite de mon temps pour prendre soin de MOI.

Conclusion

Le coronavirus est certes très préoccupant mais il faut éviter de se projeter dans **des scénarios catastrophes** et mettre a distance les pensées négatives tout en restant en alerte.

Limitez les sources d'informations ce qui permet d'éviter par la même occasion de lire des fake-news !

Prenez soin de vous ! Être confiner c'est se protéger, protéger ceux que l'on aime et les autres que l'on ne connaît pas…

Informer et s'informer

S'informer

Ministère des solidarités et de la santé. Covid-19. Infection virale des voies respiratoires.
Ministère des solidarités et de la santé. Annexe 8. Exemple de consignes à donner aux patient pris en charge à domicile (Page 31). – 16 mars 2020
SNPF. Fiche information pour enfant COVID à domicile. – 13 mars 2020
Santé publique France – Outils de prévention destinés aux professionnels de santé et au grand public
Gouvernement – Information sur le COVID-19 et point de situation

En parler avec les enfants

Journal de Montréal. Comment expliquer le COVID-19 aux enfants?

Journal de Montréal. Coronavirus : comment en parler aux enfants?

Journal de Montréal. Comment répondre aux questions des enfants sur le coronavirus?