

# COVID 19 POUR LES NULS

Le COVID 19 ( Corona virus disease 2019) est due au virus SARS- coV-2.  
Le paradoxe de ce virus c'est qu'il peut être asymptomatique ou mortel.

## INCUBATION

- le temps d'incubation moyen estimé de COVID-19 est de 5,1 jours ;
- pour 97,5% des personnes infectées, les symptômes sont apparus au plus tard le 11,5è jour ;
- moins de 2,5% des personnes infectées en moins de 2,2 jours ;
- le temps d'incubation avant apparition de la fièvre est estimé à 5,7 jours ;

## CLINIQUE

50% des gens qui ont été en contact avec le virus ne se ressentent de rien  
Parmi les 50% qui ont des signes cliniques 20% ont des signes respiratoires

- Signes cliniques principaux :
  - ❖ La fièvre (sauf chez l'enfant) chez 83 à 98 % des patients,
  - ❖ La toux, le plus souvent sèche, chez 59 à 82 % des patients,
  - ❖ La dyspnée (gène respiratoire) chez 31 à 55 % des patients.
- Signes secondaires :
  - ❖ La fatigue chez 44 à 69 % des patients,
  - ❖ les douleurs musculaires chez 11 à 44 % des patients,
  - ❖ des maux de gorge chez 5 à 17 % des patients,
  - ❖ des crachats chez 26 à 28 % des patients,
  - ❖ une perte d'appétit chez 40 % des patients.
- Autres signes (retrouvés dans moins de 10 % des cas) :
  - ❖ Céphalées chez 6 à 8 % des patients
  - ❖ vertiges chez 9 % des patients,
  - ❖ crachats sanglants chez 5 % des patients,
  - ❖ douleurs de poitrine chez 2 à 5 % des patients,
  - ❖ écoulement nasal chez 4 % à 5 % des patients,
  - ❖ gastro-intestinaux (douleur ou diarrhée) chez 1 à 10 % des patients.

La survenue de la perte du goût et de l'odorat est très évocatrice du virus SARS- coV-2 même sans fièvre.

La phase critique pour n'importe quel malade est entre les 7ème et 10ème jours où la maladie peut basculer dans un syndrome de détresse respiratoire imposant une intubation pendant 15 jours.

## CONTAGIOSITÉ

La contagion s'effectue selon 2 modes:

- Aéro-portée principalement par les postillons. Le virus SARS- coV-2 reste en suspension 1/2 heure puis se dépose. Il peut y avoir du virus dans l'air jusqu'à 3 heures. La distance de sécurité est d'au moins 1 mètre.
- Manu portée: le virus reste sur les cartons 24 heures, sur les autres surfaces sèches plastiques 3 jours et 6 jours sur les humides.

La contagiosité est due à une charge virale dans les voies aériennes supérieures très importante. Estimée à 100 fois la charge virale du virus de la grippe. Un malade contamine 3 à 5 personnes contre un pour la grippe.

Un malade est contagieux 48 heures avant les signes cliniques et 20 jours après le début des signes cliniques(ou plutôt de la positivité de à RT PCR)

### **DIAGNOSTIC**

Le diagnostic se pose évidemment sur la clinique mais 50% sont asymptomatiques.

Il repose sur le test de la RT-PCR réalisé par écouvillonnage profond. Selon la méthode utilisée par le laboratoire, le résultat est obtenu en 6 à 24h.

Le scanner thoracique serait plus fiable : 90% de sensibilité mais avec une spécificité moindre.

Les cas graves sont associés à une charge virale importante (jusqu'à 60 fois plus) qui persiste au 10ème jour. Les cas bénins excrètent tôt le virus mais sont testés négatifs au bout de 10 jours

### **TRAITEMENT**

Le virus SARS- coV-2 est un virus qui a besoin d'un hôte pour se multiplier, l'homme. Isolons individuellement tous les hommes de la planète, dans 3 semaines il n'y a plus d'épidémie. No comment.

Les mesures barrière telles que les a énoncées notre gouvernement sont très largement insuffisantes. C'est pour cela que nous devons impérativement faire le distinguo entre les mesures d'hygiène EBM (Evidence base médecine: médecine basée sur les preuves) et celles préconisées par les politiques.

Tout le monde doit porter un masque. Les masques protègent les autres pas soi-même (sauf les FFP2). Il vaut mieux que les postillons de mon voisin atterrisent dans son masque (même en tissu) plutôt que d'en répandre partout où il passe. Il vaut mieux que les postillons atterrisent dans son masque plutôt que sur son coude, surtout s'il fait un Check avec son coude!

Les toilettes constituent des zones hautement contagieuses, il faut les désinfecter (cuvette, sol, murs) à l'eau de javel.

### **CONDUITE À TENIR**

1/ A l'extérieur (courses), porter un masque tout le temps, sans le toucher ( Si vous avez un masque vous pouvez le réutiliser à condition de le décontaminer à une chaleur > 60°, 5 mn à 65°, en pratique mettre vos masques de la journée dans un sac plastique et laisser fonctionner votre sèche-cheveux 5 mn ou bien les déposer dans un four chaud réglé à 65°).

2/ Lavez vous les mains après avoir enlevé le masque ou après les courses.

3/ Préférez les commerces où les professionnels portent masque et gants.

4/un malade guéri peut être contagieux 20 jours, soit une semaine de plus après la guérison !

# Le guide des bonnes manières pour faire ses courses

La sortie pour se réapprovisionner conduit à des gestes qui posent question. Voici des éléments de réponse.

**Adoptez les bonnes pratiques**

**Règle n° 1 :** après tout contact avec une surface potentiellement infectée, lavez-vous les mains et ne touchez pas votre visage.

**Temps maximal de survie sur différentes surfaces\***

- ACIER INOXYDABLE** : 3 jours
- PAPIER** : 24 heures
- CUIVRE** : 4 heures
- PLASTIQUE** : 3 jours
- CARTON** : 24 heures

**Evitez les gants**  
Ils vont être vite contaminés et recontaminent l'environnement

**N'utilisez pas vos vêtements pour faire barrage**  
Dans le cas contraire, mettez-les à la machine (60° mini)

**Privilégiez vos sacs et vos boîtes personnels** chez les commerçants. Ils sont potentiellement moins en contact avec des matières infectées

**Lavez vos fruits et légumes** à l'eau et/ou enlevez la peau avant de les consommer. Pas d'eau de Javel !

**Entreposez vos courses quelques heures** (sans les toucher) avant de les ranger. Et enlevez les emballages en carton

**Desinfectez les poignées** de portes, interrupteurs... avec un produit ménager portant la mention « détruit bactéries et virus »

**Ecans tactiles en libre-service :** continuez à les utiliser mais... désinfectez-vous immédiatement les mains

**Pour payer, privilégiez la carte bancaire**  
Même si le risque d'être contaminé par des pièces et des billets est infime

**Attention :** même si la présence du virus est constatée sur une surface, le nombre de particules virales infectieuses décline avec le temps, réduisant les risques d'être infecté en la touchant.  
\* varie selon la température, l'humidité...

SOURCE : NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH (DÉPARTEMENT DE LA SANTÉ DES ETATS-UNIS, MARS 2020). LPI/INFOGRAPHIE