

# LE COVID-19, C'EST QUOI?

Outil de communication

## QU'EST-ce qui se passe?

Un **virus** se **propage** à travers la planète.

C'est le **COVID-19** ou **coronavirus**.



## QUI est touché?

- **N'importe qui** peut **attraper** le virus et le **transmettre**.
- Beaucoup de personnes auront des **symptômes légers** (80%).
- Les personnes qui sont **déjà malades**, ont des **conditions chroniques** (problèmes cardiaques ou respiratoires, diabète, etc.), ou sont **âgées** sont plus **à risque de tomber très malades**.
- Le virus tue **2%** des personnes qui l'attrapent.



## Quels sont les SYMPTÔMES?

Le COVID-19 affecte les **poumons**.

Symptômes principaux :

- **Fièvre**
- **Toux** (sèche)
- **Difficultés respiratoires**

Dans les cas sévères, le virus peut entraîner une **pneumonie**.



## QUOI FAIRE pour se protéger?

1. **Éviter les foules.** Rester à 2 mètres de distance des autres.
2. **Laver ses mains.** Utiliser du savon et de l'eau. Frotter pendant **20 secondes.**
3. **Ne pas toucher son visage** (yeux, nez, bouche).
4. **Annuler les voyages OU sorties** dans les lieux publics.
5. Avoir assez de **médicaments** et de **provisions** à la maison pour environ **2 semaines** (quarantaine).



## QUOI FAIRE si je tombe malade?

- Parler à son **médecin**. Faire un test de dépistage.
- **Rester à la maison** (sauf pour les rendez-vous médicaux).
- Porter un **masque** pour protéger les autres.
- **Tousser dans son coude.** Éternuer dans un mouchoir et jeter à la poubelle.



## QU'EST-ce qui se passe à travers le monde?

Ce sujet est **partout dans les nouvelles**. Le virus affecte certains pays plus que d'autres. C'est une **pandémie** dans le monde. Tout le monde travaille pour **ralentir sa propagation**.

### AU QUÉBEC :

- **Les garderies, écoles et universités** sont fermées.
- **Les événements sportifs, communautaires et culturels** sont annulés.
- **Les lieux publics (bibliothèques, cinémas, arénas, gyms, salon de quilles, bars)** sont fermés.
- **Les visites dans les hôpitaux, centres de réadaptation et CHSLD sont interdites** pour le moment.
- **Plusieurs vols** sont annulés.
- Des personnes **achètent trop de provisions** (par exemple le papier de toilette) parce qu'elles ont peur.



## COMBIEN de temps va durer la pandémie?

**On ne le sait pas.** Ça pourrait durer des semaines ou des mois.



## Est-ce qu'il existe un TRAITEMENT ou un VACCIN?

**Non, pas encore.**



## QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE d'autre?

- **Limiter ma consommation** de nouvelles (TV, journal, médias sociaux). Ça peut être stressant.
- **L'interaction sociale est très importante.** Garder le contact avec mes proches, en ligne ou par téléphone.
- **Bien dormir, bouger et bien manger.** Prendre l'air et du soleil.
- **Rester à la maison.** Annuler les plans ou les sorties. Marcher dehors est permis.
- Continuer ma **routine** et ma **réadaptation**. Utiliser la **technologie** pour me garder occupé.



## VOCABULAIRE utile

- **Propagation** : transmission du virus
- **Pandémie** : transmission du virus à plusieurs personnes, partout dans le monde
- **Quarantaine** : rester à la maison en isolement (arrêter le travail, l'école, les sorties) pour 2 semaines
- **Télétravail** : travailler de la maison
- **Distanciation sociale** : limiter les contacts physiques (serrer les mains, faire la bise) et les sorties sociales (restaurant, souper entre amis à la maison).

