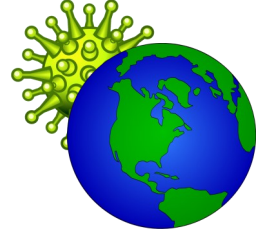


# Qu'est-ce que la COVID-19?

## Que se passe-t-il?

Un virus se propage dans le monde entier.  
Ça s'appelle **COVID-19** ou **coronavirus**.



## Qui est affecté?

- **N'importe qui** peut attraper et transmettre le virus.
- La plupart des gens auront les **symptômes légers** (80%).
- Les personnes qui sont **déjà malades**, qui ont des **problèmes chroniques** (maladie cardiaque, problèmes respiratoires ou diabète) ou les **personnes âgées** sont **plus à risque de devenir très malade**.
- Il tue environ **2%** des gens qui l'attrapent.



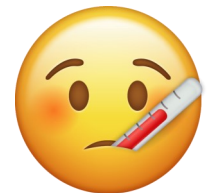
## Quels sont les symptômes?

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

Les symptômes inclus :

- **Fièvre**
- **Toux**
- **Difficulté à respirer**

Les cas graves peuvent se transformer en **pneumonie**.



## Que pouvez-vous faire pour vous protéger?

1

**Évitez les foules.** Demeurez à une distance de 6 pieds des autres personnes.



2

**Lavez vos mains.** Utilisez de l'eau et du savon. Frottez pendant **20 secondes**.



3

**Ne touchez pas votre visage** (les yeux, le nez, la bouche) si vos mains sont sales.

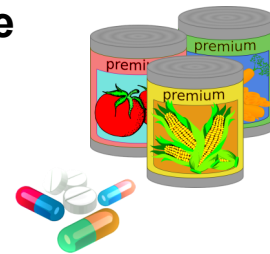
4

**Annulez vos plans de voyage.** N'allez pas en croisière. Prenez l'avion seulement si vous êtes obligés.



5

Assurez-vous d'avoir des **médicaments, de la nourriture et autres fournitures** à la maison. Il faut en avoir assez pour environ **2 semaines**.



## Que faire si vous tombez malade?

- Appelez votre **médecin**. Faites-vous tester.
- **Restez à la maison** sauf pour recevoir des soins médicaux.
- Portez un **masque** pour protéger les autres.
- **Toussez dans votre coude.** Éternuez dans un mouchoir. Jetez-le à la poubelle.



## Que se passe-t-il à travers le monde?



C'est une grande nouvelle dans les médias. Cela touche tous les pays du monde. Tout le monde essaie de **ralentir la propagation** de la maladie.



- **Les écoles et les universités** sont fermées ou donnent des cours en ligne.
- Les sports, les conférences et les événements communautaires sont **annulés**.
- Les **vols d'avion** sont annulés entre plusieurs pays.
- Les restaurants et les magasins sont fermés ou offrent seulement **les commandes à emporter ou la livraison**.
- Certaines personnes **achètent trop de fournitures** (stockage) par peur d'en manquer.



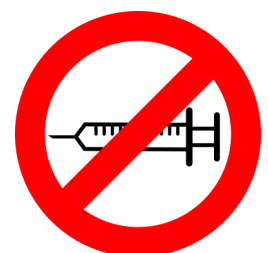
## Combien de temps durera l'épidémie?

On **ne sait pas**. Ça pourrait durer quelques semaines ou plusieurs mois.



## Est-ce qu'il existe un traitement ou un vaccin?

Non, **pas encore**.



## Que devrais-je faire d'autre?

- **Regardez moins les nouvelles et lisez moins les journaux.** C'est trop stressant.
- Les **interactions sociales** sont très importantes. Trouvez des façons de parler à vos proches (**téléphone, ordinateur, iPad, tablette**).
- **Dormez bien**, faites de l'**exercice** et mangez des **aliments nutritifs**. Sortez dehors, prenez de l'air frais et du soleil.
- **Restez à la maison.** C'est correct d'aller prendre une marche dehors.
- **Continuer vos activités et votre réadaptation à la maison.** Utilisez la **technologie** pour vous garder occupés.



## Mots à comprendre :

- **S'auto-isoler** : Demeurer à la maison parce qu'on est malade ou qu'on a été exposé au virus.
- **Distanciation physique** : Un effort pour demeurer loin des autres personnes.
- **Aplanir la courbe** : Ralentir la propagation de la maladie pour respecter la capacité des hôpitaux.

