



POUR SE PROTEGER ET EVITER LA PROPAGATION DU CORONAVIRUS SRAS CoV19 : QUELQUES PRECAUTIONS DE BASE

Fiche n° 1
Maj. : 2020-03-09

Pour masquer une situation de pénurie en moyens de prévention en l'Etat français a commis deux gros mensonges :

- Sur les masques qui seraient en nombre suffisants pour les soignants ...

- Sur l'idée que ce ne serait rien d'autre qu'une « grosse grippe »

Et une demi vérité, sur la population à risque : le virus touche certes les personnes fragiles et âgées. Mais il existe des cas de décès de jeunes, par choc cytokinique notamment. De toute façon ce genre d'argument est puant, il nous rappelle celui qui était balancé au début des années 80 pour relativiser l'épidémie de SIDA « *qui ne touchait que les pédés* ».

SOYONS CLAIRS

Le Coronavirus du Syndrome Respiratoire Aigu Sévère, abrégé en SARS-CoV 19, peut entraîner des infections respiratoires dont les manifestations vont du simple rhume à un syndrome respiratoire sévère, nécessitant hospitalisation pour intubation et ventilation. Il ressort des études récemment publiées que 80 à 85% des sujets infectés n'ont pas ou peu de symptômes, alors que 15 à 20% développent une maladie plus sévère, Comme le SARS COV 19 est très contagieux, nous allons vite arriver à la saturation du système hospitalier, déjà au bord de l'asphyxie en temps normal du fait d'une politique délibérée de casse de l'hôpital public depuis plus de 20 ans.

DIMINUER LES CONTAMINATIONS CROISEES, POUR SE PROTEGER

La contamination croisée se produit lorsque une partie de notre corps - en général les mains - touche une surface infectée inerte, ou vivante (autre personne, animal domestique) et que par la suite elle se porte sur de notre visage. Les directives gouvernementales sont valables sur ce point. Il faut y ajouter :

- **Désinfection systématique de surfaces** qui peuvent être touchée par nos mains, poignées de porte, de robinets, claviers divers ... Le SARS-CoV-2 est sensible aux désinfectants usuels tels que l'eau de Javel à 0,5%, l'eau oxygénée ou l'alcool à 70% selon la norme EN 14476 **s'ils sont utilisés suivant les recommandations du fabricant (respect de la concentration et du temps de contact). BIEN LIRE L'ETIQUETTE OU LE MODE D'EMPLOI AVANT USAGE !** (source : Société Française de Microbiologie (SFM - 21/02/2020).
- **Désinfection des mains plusieurs fois par jour et chaque fois que vous avez le sentiment que vos mains sont sales** : gel HDA (pénurie), savon de Marseille en respectant bien les consignes et le temps. **Attention à la recontamination par les robinets d'eau !** Préconisons les lavabos à commande non manuelle (IR, pédale ou système au coude). Pour le séchage : dévidoir de serviettes en papier jetables, sinon laisser sécher naturellement.
- **Le port de gants jetables en latex ou vinyle peut être judicieux s'ils sont correctement utilisés** (si vous touchez un surface contaminée avec des gants et que vous touchez ensuite votre visage cela ne sert à rien). Les gants doivent être régulièrement changés, par exemple toutes les deux heures.

SE PROTEGER SOIT MÊME, POUR PROTEGER LES SIENS ET SES COLLEGUES

Evidemment la transmission se faisant aussi par voie aérienne, plus on est loin du virus mieux c'est ...

Pour se protéger si besoin (et notamment les métiers exposés) :

- Masques FFP1 (pénurie) pour protéger les autres ;
- Masques FFP2 (pénurie) pour se protéger soi-même. A défaut, on se protégera avec des mouchoirs jetables, certains fabriquent leur masque avec un litre à café ...
- Lunettes, plus elles sont hermétiques mieux c'est.



ATTENTION : Une barbe (même naissante) réduit l'étanchéité du masque au visage et diminue son efficacité globale. (<http://www.inrs.fr/risques/biologiques/faq-masque-protection-respiratoire.html>)