

Séminaire d'autoprotection contre Covid-19 (points clés)

Conférencier : Le directeur Shi Cunzhong

Actuellement médecin-chef adjoint du service des urgences du Premier Hôpital de l'Université de Médecine Traditionnelle Chinoise de Tianjin. Pendant l'épidémie en Chine, il a participé à l'équipe de médecins de Tianjin qui était chargés d'aider l'hôpital de la cabine carrée à Wuhan, il avait les expériences pratiques en première ligne pour lutter contre le Covid-19.

- ▶ Le diagnostic confirmé en Chine se fait par CT pulmonaire + bandelette de test pharyngée.
- ▶ Ce virus a été modifié de manière itérative. Les infections asymptomatiques appartiennent à plusieurs générations d'infection virale après des modifications de générations de virus. Elles sont relativement faibles. Si l'infection est transmise à d'autres, la personne infectée est également susceptible d'être asymptomatique. Les symptômes sont généralement légers. Il faut pas paniquer.
- ▶ Les patient non sévères, leur corps ne seront pas endommangés après la guérison. Les patients sévères auront des dommages aux organes. La plupart des malades partiennent aux patients non sévères.
- ▶ Le virus peut être transmis par plusieurs canaux, y compris l'écume éparpillée des malades (évitez de rencontrer les personnes malades et essayez de rester à la maison), les aérosols d'air pollué(essayez de ne pas aller ou rester dans un espace fermé), l'excrément (n'allez pas aux toilettes publiques et lavez-vous soigneusement les mains)
- ▶ Presque tout le monde est généralement sensible de ce virus
- ▶ Ce virus peut survivre dans l'air pendant environ 4 heures. Le virus est sensible aux rayons ultraviolets et à la chaleur(30 minutes). Les solvants lipidiques tels que l'éther, l'éthanol à 75%, le désinfectant contenant du chlore, l'acide peroxyacétique et le chloroforme peuvent inactiver efficacement le virus. Mais la chlorhexidine n'inactive pas efficacement le virus.
- ▶ S'il n'y a pas d'alcool de 75%, 90% peuvent être utilisés sans dilution, la différence est que l'effet sera légèrement moins efficace.
- ▶ Actuellement, il est constaté que les symptômes des personnes infectées sont différents. Il est difficile de déterminer ce virus seulement selon les symptômes. Cependant, si vous avez une toux sévère, une fièvre très élevée (plus de 38,5, 39) pendant plus de 48 heures, et des difficultés respiratoires graves ou une oppression thoracique, veuillez consulter le médecin dès que possible.
- ▶ Dans la situation actuelle de manque de test en France, si vous suspectez votre infection, vous pouvez vous rendre dans un laboratoire pour un test sanguin de routine. Si vous observez une augmentation de l'indice des globules blancs (WBC) et une diminution du taux de lymphocytes, la possibilité de l'infection augmente.
- ▶ **L'auto-protection est importante !**

Protection de scène de premier niveau (risque élevé en prenant les transports en commun, aller à l'hôpital etc.)

Portez 2 couches de masques médicaux (efficace 30% -50%, les masques extérieurs doivent être remplacés une demi-journée), ou 1 couche de masque chirurgical médical (efficace 70%. Remplacez au moins une fois par jour), ou 1 couche de masques N95 (90 %, Changer au moins une fois par jour)

Protection secondaire (extérieur, sport, etc.)

1. Portez une couche de masque médical lorsque vous sortez
2. Préparez votre vestes, pantalons et chaussures pour sortir (la désinfection après rentrer chez vous ou placez-les dans un endroit ventilé)
3. Lavez-vous les mains et prenez une douche

Protection tertiaire (domicile, auto-isolement)

1. Assurez-vous d'éteindre le climatiseur central!
2. Aérez l'air pendant une demi-heure chaque matin et après-midi
3. Désinfectez la maison avec des préparations contenant du chlore ou des lampes UV en 2-3 jours

► Comment porter le masque

Masques d'oreille suspendus: Serrez et formez pour assurer une protection respiratoire. Il suffit de toucher la corde lors de la cueillette, de ne pas toucher l'extérieur sombre

Les masques chirurgicaux généraux et les masques chirurgicaux médicaux ont principalement différentes couches de protection. Mettez en forme lors de l'utilisation

Lorsque vous devez le réutiliser, pliez-le et rangez-le dans votre poche après l'avoir retiré. Évitez de toucher la surface sombre qui pourrait contacter déjà des virus à l'extérieur lorsque vous le portez à nouveau.

► Comment laver les mains

Processus de lavage des mains en sept étapes, plus de 20 secondes.(voir le vidéo)

► Traitement

Prescriptions de prévention et de traitement à l'hôpital de la cabine carrée à Wuhan (voir pièce jointe)

► Protection publique

- 1- Mesurez les températures du public
- 2- Désinfectez par pulvérisation avec une préparation contenant du chlore. Le meilleur effet de désinfection est la lumière ultraviolette (la lumière standard peut couvrir 30 à 40 mètres carrés)
- 3- La climatisation centrale est strictement interdite

- ▶ Consultez immédiatement un médecin si vous présentez des symptômes graves. Vous ne pouvez pas simplement utiliser des médicaments tels que l'oseltamivir et la chloroquine. Les malades en réanimation ont besoin de l'équipement respiratoire et des médicaments en même temps.
- ▶ Les légumes ou les aliments achetés doivent être laissés à la maison dans un coin pendant un certain temps (au moins 4h). Ils peuvent également être imbibés de préparations chlorées. Vous pouvez également les rincer à l'eau courante pendant plus de deux minutes.
- ▶ Les animaux peuvent être des hôtes intermédiaires. Donc il faut les désinfecter lorsqu'ils rentrent chez vous. Évitez des contacts directs avec eux.
- ▶ Les antibiotiques et les médicaments antipyrétiques ne doivent pas être pris sans symptôme. Les médicaments tels que la chloroquine ne sont pas recommandés pour la prévention (comme la chloroquine a un effet secondaire sur la vision). Les médicaments chinois sont auxiliaires pendant le traitement. Il n'est pas recommandé de prendre les médicaments sans consultation des médecins.
- ▶ Le virus se modifie tous les 20 jours. Il est recommandé de continuer la quarantaine pendant 20 jours après la disparition des symptômes.
- ▶ Les personnes guéries ne seront plus infectées.
- ▶ La quarantaine à domicile peut provoquer l'infection de toute la famille. Il est conseillé de s'isoler si possible, de séparer la famille, d'ouvrir plus de fenêtres et de ventiler et désinfecter toutes les pièces.
- ▶ Il n'est pas recommandé de faire de l'exercice. Même à l'extérieur, il peut y avoir une infection. Le port d'un masque pendant le sport peut provoquer un œdème pulmonaire à pression négative. Restez chez vous.