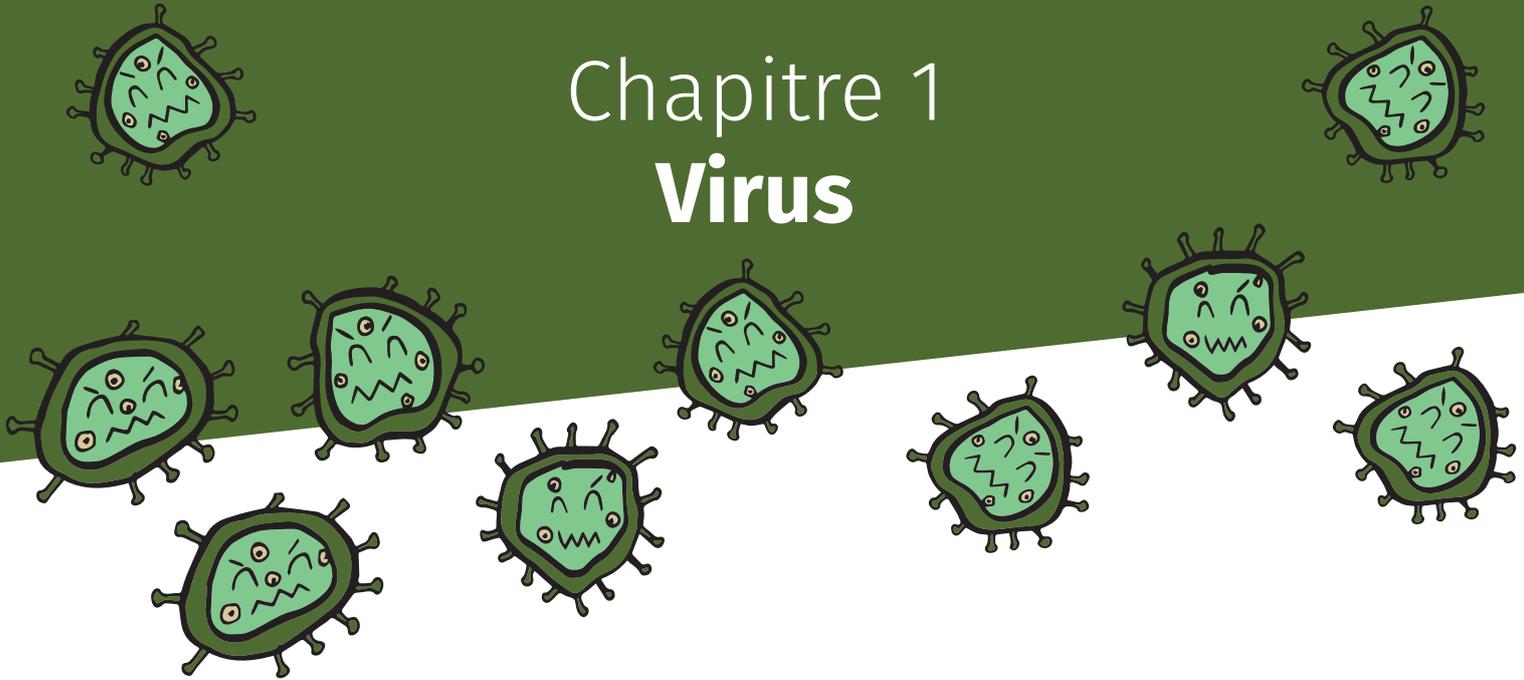


Tout savoir sur le **CORONAVIRUS**



Chapitre 1

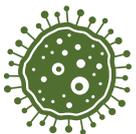
Virus



En ce moment, la situation en France a changé.
Cette situation ne durera pas.

J'ai des difficultés pour comprendre
tout ce qu'il se passe.
C'est normal, c'est nouveau pour tout le monde.

C'est quoi le coronavirus ?



Le coronavirus est un microbe
qu'on ne peut pas voir à l'œil nu.
Ce microbe circule dans plusieurs pays du monde.
Il circule aussi en France.
C'est un virus très contagieux,
il se passe très vite de personnes en personnes.



Les personnes qui ont ce nouveau virus sont malades
Elles peuvent avoir différents symptômes.
Les symptômes sont des signes du corps
comme par exemple la toux.
Certaines personnes, lorsqu'elles sont fragiles,
peuvent aussi en mourir.
Il y a plus de personnes qui guérissent du virus
que de personnes qui en meurent.

Comment le virus s'attrape ?



Le virus s'attrape par les postillons d'une personne malade du coronavirus. Le virus peut s'attraper lorsqu'une personne tousse, éternue ou parle en face de moi et que cette personne est malade du coronavirus.

Tout le monde reste en confinement.

Je reste chez moi pour croiser le moins de personnes possible. En restant chez moi, je n'attrape pas le virus et je ne le transmets pas aux autres.



En restant chez moi ou dans mon établissement, je ne peux plus aller à la piscine, aller au cinéma, voir ma famille et mes amis. C'est difficile mais c'est pour le bien de tout le monde.



Je peux sortir pour des besoins importants comme aller acheter de la nourriture.



Heureusement, je peux rester en contact avec mes amis et ma famille en téléphonant, en faisant des vidéos, en allant sur les réseaux sociaux, ... Si je ne suis plus dans mon établissement, je peux aussi rester en contact avec les professionnels, ils sont là pour me répondre.

Tout le monde fait les bons gestes

Je fais les gestes qu'on appelle « gestes barrières ». Ces gestes barrières protègent tout le monde du virus c'est par exemple se laver les mains très régulièrement. Ces gestes sont répétés régulièrement à la télé, à la radio, sur internet, sur des affiches pour que tout le monde les applique.



Le virus peut aussi rester sur des objets. Si je sors de chez moi, en rentrant je nettoie avec des lingettes désinfectantes mon portable, mes clés ou mes courses.

Chapitre 2

Symptômes et protection



Quels sont les symptômes ?

Les symptômes, ce sont les expressions du corps qui disent que je suis malade.

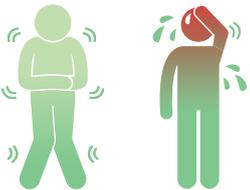
Pour le coronavirus :

J'ai de la **fièvre**.

La fièvre, c'est une augmentation trop importante de la température de mon corps.
Mon corps se défend contre une infection.

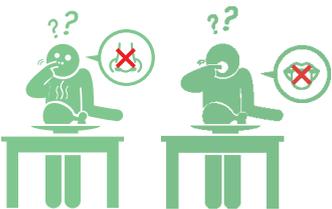


Je peux avoir des frissons parce que j'ai l'impression d'avoir froid.
Je peux aussi transpirer c'est-à-dire avoir des sueurs, parce que j'ai l'impression d'avoir trop chaud.
La fièvre est mesurée avec un thermomètre.
Si le thermomètre indique 38 degrés ou plus, c'est que j'ai de la fièvre.



Je perds le **goût** et l'**odorat**

Je perds le goût quand je ne peux plus reconnaître le goût d'un aliment.
Par exemple, le poulet a le même goût que le poisson.
Je perds l'odorat, quand je ne sens plus les odeurs.
Par exemple, je ne peux plus sentir l'odeur du poulet qui sort du four.





J'ai mal à la **gorge**

Je ressens une irritation
ou une gêne au niveau de ma gorge.



J'ai des **courbatures**

Une courbature, c'est une douleur musculaire.
Je peux ressentir des courbatures quand j'ai fait trop de sport
ou quand je suis malade.
Les muscles du corps sont fatigués,
donc ils font mal.



Je **tousse** plus que d'habitude

J'ai la **diarrhée**

Avoir la diarrhée, c'est aller aux toilettes plus souvent que
d'habitude.
La quantité est plus importante.



J'ai une **fatigue** très importante

C'est une fatigue que je n'ai pas l'habitude de ressentir.
Mon corps est plus faible.
Les douleurs liées à cette fatigue sont plus importantes
et je dois me reposer presque la moitié de la journée.



Je n'arrive plus à **manger et boire**

Je n'arrive plus à avaler ni nourriture et ni boisson.
J'ai du dégoût quand je vois des aliments.

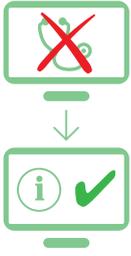


J'ai du mal à **respirer**.

J'ai des difficultés à respirer plus que les autres jours.
Par exemple je suis plus essoufflé quand je parle
ou quand je monte l'escalier.



Les symptômes s'en vont généralement au bout de 10 jours.
Il est important que je me renseigne auprès des professionnels
pour savoir ce que je dois faire,
et savoir ce qui est le mieux pour moi.



Je peux aussi me tester sur le site maladiecoronavirus.fr.
Ce site est accessible aux personnes en situation de handicap.
Ce site me dit ce que je dois faire
en fonction des symptômes que j'ai.
Ce n'est pas une consultation médicale.
Il peut me permettre de me rassurer.

Qu'est-ce que je peux faire si j'ai des symptômes ?



Je ne m'inquiète pas.
Plusieurs personnes peuvent m'aider.



J'appelle mon médecin ou je fais une téléconsultation.
Je peux appeler mon médecin, celui que je vois habituellement.
Mon médecin peut proposer aussi des téléconsultations,
c'est-à-dire que j'appelle mon médecin à travers un écran.
Il peut voir comment je suis physiquement.
Je lui dis les symptômes que je ressens.

Mon médecin va me suivre tout le temps de mes symptômes.
Je pourrais l'appeler de nouveau en fonction de l'évolution de
mes symptômes



J'appelle le 15.
J'appelle le 15 et un professionnel de santé va répondre.
Il connaît bien les symptômes du coronavirus.
Je décris à ce professionnel mes symptômes.
Ce professionnel me dira ce que je dois faire.



Je vais aux urgences.
Je vais aux urgences si mon médecin
ou le professionnel de santé
me disent d'y aller.
C'est que mes symptômes sont importants.



Si j'ai beaucoup de mal à respirer, je vais aussi aux urgences.
Un médecin me prendra en charge.



Comment me protéger et protéger les autres ?

Je respecte le confinement.

Je ne sors pas de chez moi sauf exceptionnellement pour :



- ➔ Aller travailler
- ➔ Faire des courses
- ➔ Faire du sport, me promener ou promener mon chien
- ➔ Aller chercher mes enfants
- ➔ Aller à un rendez-vous au tribunal, à la mairie ou au commissariat, ...
- ➔ Aller faire une activité utile à tous



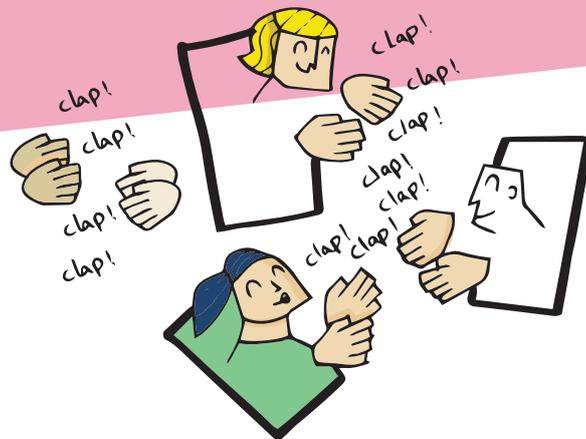
Je respecte les bons gestes :

- ➔ Je me lave les mains très régulièrement.
- ➔ Je tousse dans mon coude.
- ➔ Je me mouche dans un mouchoir et je le jette après.
- ➔ Je reste à un mètre des autres



Chapitre 3

Et si j'ai peur ?



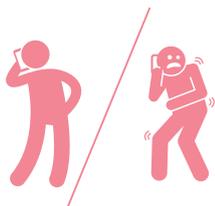
Si j'ai peur ou que je suis en colère, c'est normal. La situation est difficile à vivre pour tout le monde. Beaucoup de personnes sont inquiètes. Les informations qui circulent peuvent aussi faire peur. Cette peur est pas agréable à ressentir, mais elle permet aussi de me protéger, elle nous évite d'aller dans la rue par exemple.

Qu'est-ce que je peux faire, si ma peur est trop importante ?



Accepter mes émotions

C'est normal de ressentir des émotions négatives pour des événements que l'on a pas l'habitude de vivre. Je peux avoir peur, avoir des angoisses ou être énervé. J'ai n'ai pas à avoir honte de mes émotions.



Pour aller mieux, je dois comprendre ces émotions. Il faut que j'en parle avec les gens qui m'entourent. Si je comprends pourquoi je ressens cela, c'est plus facile pour moi d'accepter la situation. Je peux alors me sentir mieux.



Parler de mes émotions

C'est important que je parle de ce que je ressens.
Ma famille et les professionnels de mon établissement
sont à mon écoute.
Ils vont me répondre honnêtement sur ce qui se passe.



Trouver du positif

Je recherche ce qui est positif, si je reste chez moi
ou dans mon établissement.
Par exemple, c'est bien pour me protéger du virus.
Par exemple, c'est positif
parce que je passe plus de temps avec ma famille,
ou avec des professionnels que j'apprécie.
Quand je pense à des choses positives,
je diminue mes émotions négatives.



Se distraire

J'essaie aussi de me distraire.
Il faut que je trouve des distractions internes,
c'est-à-dire dans ma tête.
Par exemple, je pense à des souvenirs agréables,
des moments heureux
ou ce que je vais faire après tout ça
car le confinement va s'arrêter.



Il faut aussi que je trouve des distractions externes,
c'est-à-dire des activités.
Par exemple, je cuisine, je regarde la télé, je dessine,
ou je fais du sport mais en restant à la maison.
Je fais des activités qui me font plaisir.
Je ne reste pas devant les chaînes d'information
toute la journée, car c'est angoissant.

Se dire que ça va s'arrêter

Ce moment ne va pas durer très longtemps.

Cette mauvaise période aura une fin.

La vie reprendra comme avant dans plusieurs semaines.

Je pourrais de nouveau sortir et faire ce que j'aime.



Ce qui se passe est grave

mais des scientifiques du monde entier

travaillent sur ce virus,

cherchent des médicaments, ou un vaccin.

Tout le monde travaille pour qu'on sorte de cette crise.

Il y a déjà eu des virus qui ont touché beaucoup de monde,

en même temps, partout dans le monde.

Ces virus ont fait des dégâts,

mais cela s'est arrêté

et la vie a repris comme avant.



Le coronavirus est un virus qui rend malade.

Il s'attrape quand quelqu'un parle, tousse ou éternue trop près de moi.

Je suis malade quand j'ai de la fièvre, je tousse et j'ai du mal à respirer.

Le plus souvent je guéris de cette maladie.

Parfois, c'est plus grave,

par exemple si je suis âgé, ou que j'ai d'autres maladies comme le diabète, un cancer, ou des difficultés respiratoires.

Je me protège et je protège les autres avec de bons gestes :

je reste chez moi, je reste à 1 mètre des personnes,

je me lave les mains souvent, je tousse dans mon coude.

Si je suis malade,

je reste chez moi et je me repose.

Si je dois sortir, je porte un masque.

Si je sens que les symptômes sont de plus en plus forts : j'appelle mon médecin ou j'appelle 15.

Ils me diront si je dois aller aux urgences.

Si j'ai peur :

➡ Je me dis que cette période a une fin

➡ Je parle de ce que je ressens aux autres

➡ Je trouve des distractions pour ne pas m'ennuyer et penser à autre chose

➡ Je ne regarde pas les chaînes d'infos toute la journée

