

# Ce que vous devez savoir sur le coronavirus (COVID-19)

## 13 mars 2020



### Qu'est-ce que le nouveau coronavirus 2019 (COVID-19) ?

Les coronavirus sont une vaste famille de virus qui peuvent entraîner des maladies allant du rhume aux infections respiratoires plus graves comme les bronchites, les pneumonies ou le syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS).

Le nouveau coronavirus 2019 (COVID-19) provoque une infection respiratoire et est originaire de la province de Hubei (Wuhan), en Chine.

Pour en savoir plus sur le nouveau coronavirus 2019, rendez-vous sur le site [healthvermont.gov/COVID19](http://healthvermont.gov/COVID19).

### Quels sont les symptômes ?

Comme la grippe et les autres infections respiratoires classiques, les symptômes peuvent être légers ou plus sévères et inclure :

- fièvre
- toux
- difficultés respiratoires

Les complications du nouveau coronavirus 2019 peuvent être graves et inclure des maladies de type pneumonie ou insuffisance rénale et, dans certains cas, le décès.

### Comment se propage le virus ?

Les coronavirus se propagent essentiellement par un contact prolongé entre les personnes, par exemple, au foyer, au travail ou dans les centres médicaux.

### Que signifie un « contact rapproché » ?

Un contact rapproché signifie se trouver à moins de six pieds (2 mètres) de quelqu'un pendant une période prolongée. Cette situation concerne les soins, les relations intimes, la cohabitation, les visites ou le partage d'une salle d'attente. Si vous avez été en contact avec quelqu'un testé positif au COVID-19 : restez chez vous, limitez vos contacts avec les autres et appelez le Département de la Santé, service Épidémiologie, au 802-863-7240 pour savoir si vous devez consulter un médecin et comment surveiller vous-même vos symptômes.

Un contact rapproché ne signifie PAS : être à plus de six pied de quelqu'un dans le même environnement fermé pendant une période prolongée, se promener ou être brièvement dans la même pièce que quelqu'un testé positif au COVID-19. Dans ces situations, vous devez surveiller vos symptômes. Vous n'avez PAS besoin d'appeler le Département de la santé.

Lorsque quelqu'un est testé positif au COVID-19, le Département de la Santé prend contact avec celles et ceux qui ont été en contact rapproché avec ce malade.

## Comment puis-je me protéger contre le nouveau coronavirus 2019 ?

Il n'existe pas de vaccin pour nous protéger contre le nouveau coronavirus 2019.

Ce sont les actions quotidiennes qui peuvent limiter la propagation des germes à l'origine de ces maladies respiratoires.

- Évitez les contacts rapprochés avec les personnes malades.
- Évitez de toucher vos yeux, votre nez et votre bouche.
- Restez chez vous si vous êtes malade.
- Couvrez-vous avec un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez, puis jetez le mouchoir dans une poubelle.
- Nettoyez et désinfectez les objets et surfaces que vous touchez avec une lingette de nettoyage ménagère ordinaire ou un chiffon.
- Lavez-vous les mains souvent avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes, notamment après avoir été aux toilettes, avant de manger et après vous être mouché, avoir toussé ou éternué.
- Si vous ne disposez pas de savon et d'eau à portée de main, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool contenant au moins 60 % d'alcool. Lavez-vous toujours les mains avec de l'eau et du savon si vos mains sont visiblement sales.

## Que dois-je faire si je pense avoir le virus ?

Si vous avez de la fièvre, si vous toussiez ou avez des difficultés respiratoires et que vos symptômes semblent plus sévères que ceux d'un rhume, et que vous avez voyagé dans une zone à risque dans les 14 jours précédant la manifestation des symptômes, appelez le Département de la Santé du Vermont, service Épidémiologie, au 802-863-7240.

Si vous avez été exposé au nouveau coronavirus 2019, y compris au cours de voyages, restez chez vous et limitez les contacts avec les autres pour prévenir la propagation du virus.

Si vous êtes malade ou inquiet au sujet de votre santé, contactez votre médecin **par téléphone**. Évitez d'aller à l'hôpital, sauf urgence vitale.

## Personnes âgées du Vermont atteintes de maladies chroniques

Certaines populations sont plus à risque de développer de graves complications à cause de cette maladie. Il s'agit entre autres des personnes âgées et des personnes atteintes de maladies chroniques (long terme) comme les maladies cardiaques, le diabète ou les maladies pulmonaires. Selon le CDC, à partir de 60 ans, le risque de maladie augmente et ce risque augmente avec l'âge. Le plus grand risque de complication grave concerne les personnes âgées de plus de 80 ans.

Les personnes âgées et celles atteintes de maladies chroniques doivent prendre des précautions supplémentaires :

- Faire des réserves
- Éviter les foules
- Éviter les croisières et voyages en avion non nécessaires
- Rester à l'écart des personnes malades

Lisez les recommandations complètes du CDC sur les [Personnes à risque de graves complications du COVID-19](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html) à cette adresse : <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html>

## **Dois-je éviter de me rendre à certains endroits ?**

Prenez connaissance des recommandations relatives aux voyages par rapport au nouveau coronavirus 2019 :

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers)

# What you need to know about Coronavirus (COVID-19)

## March 13, 2020



### What is the 2019 novel coronavirus (COVID-19)?

Coronaviruses are a large group of viruses that can cause illnesses ranging from the common cold to more serious respiratory infections like bronchitis, pneumonia or severe acute respiratory syndrome (SARS).

The 2019 novel coronavirus (COVID-19) causes a respiratory infection that originated in Hubei province (Wuhan), China.

To learn more about the 2019 novel coronavirus, visit [healthvermont.gov/COVID19](https://healthvermont.gov/COVID19).

### What are the symptoms?

Like the flu and other common respiratory infections, symptoms range from mild to severe and can include:

- fever
- cough
- difficulty breathing

Complications from the 2019 novel coronavirus can include serious conditions, like pneumonia or kidney failure, and in some cases, death.

### How does the virus spread?

Coronaviruses are spread mainly from person to person through close contact, for example, in a household, workplace or health care center.

### What does close contact mean?

Close contact means being within six feet (2 meters) of someone for a long time. This happens when caring for, being intimate partners with, living with, visiting, or sharing a health care waiting area. If you have been in close contact with someone who has tested positive for COVID-19: stay home, limit your contact with others, and call Health Department Epidemiology at 802-863-7240 to discuss whether you need to see a provider and how you will monitor yourself for symptoms.

Close contact does NOT mean: being more than six feet away in the same indoor environment for a long period of time, walking by, or briefly being in the same room with someone who has tested positive for COVID-19. In these situations, you should observe yourself for symptoms. You do NOT need to call the Health Department.

When someone tests positive for COVID-19, the Health Department gets in touch with the close contacts of the individual.

## How can I protect myself against the 2019 novel coronavirus?

There is no vaccine available to protect against the 2019 novel coronavirus.

There are everyday actions that can help prevent the spread of germs that cause respiratory illnesses.

- Avoid close contact with people who are sick.
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth.
- Stay home if you are sick.
- Cover your cough or sneeze with a tissue, then throw the tissue in the trash.
- Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces using a regular household cleaning spray or wipe.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds, especially after going to the bathroom; before eating; and after blowing your nose, coughing, or sneezing.
- If soap and water are not readily available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol. Always wash hands with soap and water if hands are visibly dirty.

## What should I do if I think I have the virus?

If you have fever, cough, difficulty breathing and your symptoms feel worse than a common cold and you have travelled to an affected area within 14 days of symptom onset, call Vermont Department of Health Epidemiology at 802-863-7240.

If you have been exposed to the 2019 novel coronavirus, including during travels, staying home, and limiting contact with others will help prevent further spread.

If you are sick or concerned about your health, contact your health care provider **by phone**. Please avoid going to the hospital, except in a life-threatening situation.

## Older Vermonters and people with chronic conditions

Some people are at higher risk of getting very sick from this illness, including older adults and people with chronic (long-lasting) medical conditions like heart disease, diabetes or lung disease. According to the CDC, starting at age 60, there is an increasing risk of disease and the risk increases with age. The highest risk of serious illness is in people older than 80 years.

Older adults and people with chronic conditions should take extra precautions including:

- Stock up on supplies
- Avoid crowds
- Avoid cruise travel and non-essential air travel
- Stay away from others who are sick

Read the CDC's full guidance on [People At Risk for Serious Illness from COVID-19](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html) at this address: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html>

## **Should I avoid travel to some places?**

Learn about travel advisories related to the 2019 novel:  
[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers)