

Suis-je atteint par le coronavirus ?

Important: Dû à la propagation progressive du nouveau Coronavirus [SARS-CoV2] toute pathologie respiratoire (maux de gorge, toux, rhume) ainsi que de la fièvre sont susceptibles d'infection au nouveau Coronavirus. En principe une grippe ou un refroidissement peuvent aussi être une possible raison.

Qu'est-ce que le coronavirus?

Le virus SARS-CoV2 (nom de la maladie Covid-19) est apparu pour la première fois en novembre 2019 en Chine et s'est propagé entre-temps mondialement. Il entraîne des maladies respiratoires de gravité variable. Généralement la pathologie est plutôt légère.

2 - 14 jours (en moyenne 5 – 6 jours) après la contagion peuvent apparaître des symptômes semblables à une grippe ou une bronchite. Dans ce cas restez à la maison.

Suis-je atteint par le coronavirus ?

Toute maladie avec une pathologie respiratoire ou générale (fièvre) peut actuellement être une infection au SARS-CoV2, en particulier si vous avez été en contact avec un cas confirmé.

Si possible, un dépistage dans un centre de dépistage devrait être fait. Selon les régions les possibilités sont différentes. Consultez votre médecin de famille.

Vous avez les possibilités de contact suivantes :

- Médecin de famille (**attention : n'y allez pas directement, contactez-le d'abord par téléphone, fax au courriel**)
- « Ärztlicher Bereitschaftsdienst » [Service de garde] tél. 116117 (**attention en cas d'urgence vitale appelez le 112 (SAMU)**)
- « Lokales Testzentrum » [centre de dépistage], selon la disponibilité
- « Gesundheitsamt » [service communal d'hygiène] (recherche d'après PLZ [code postal] : <https://tools.rki.de/PLZTool/>)

Avis important : n'oubliez pas de mettre un masque de protection en entrant au cabinet médical !

Évolution de l'infection / de la maladie

L'infection a généralement une évolution légère, en particulier avec des personnes jeunes et en bonne santé. L'infection peut également rester sans symptômes apparents. Néanmoins dans certains cas la maladie peut se manifester avec une pathologie grave qui nécessite une hospitalisation.

Des personnes âgées avec les pathologies suivantes ont un risque élevé d'une évolution grave :

- Hypertension artérielle
- Maladies cardiovasculaires
- Diabète
- Asthme, maladies pulmonaires chroniques, fumeurs
- Déficience immunitaire

A lui seul, l'âge chronologique, c.à.d. sans affections préexistantes, ne considère qu'un risque modéré.

Si vous présentez des symptômes graves (forte fièvre, essoufflement) n'hésitez pas de contacter immédiatement votre médecin. **En cas d'urgence vitale appelez le 112 [SAMU].**

Comment puis-je me protéger ?

Mesures de d'hygiène conseilles :

- Évitez tout contact personnel qui ne soit pas indispensable
- Garder une distance d'au moins 2 m en particulier à l'intérieur (protection des personnes âgées ou malades particulièrement vulnérables)
- Le port d'un masque de protection est obligatoire partout en Allemagne dans les transports en commun et les magasins.
- Lavez-vous les mains fréquemment au savon ou désinfectez-les avec un gel hydroalcoolique.
- Toussez et éternuez « correctement » dans un mouchoir couvrant la bouche et le nez et jeter-le immédiatement après usage ou tousez/éternuez dans la partie supérieure de votre manche (au creux du coude) - **pas dans les mains.**
- Restez à la maison si vous êtes malades ! (**Cela s'applique aux personnes infectées ainsi qu'aux personnes à risque**). **Appelez votre médecin si vous le trouvez nécessaire.** *[Je n'y suis pour rien pour cette phrase inutile ;-)]*

Suis-je immunisé contre le Coronavirus ?

Uniquement si vous avez eu une infection prouvée au Coronavirus vous pouvez vous considérer immunisé. Les tests sérologiques (recherche d'anticorps liés au coronavirus dans le sang) actuellement disponibles ne sont pas suffisamment spécifiques et ne doivent pas être utilisés pour détecter l'immunité de personnes individuelles. Ils ne sont utiles que dans le cadre d'études scientifiques.

Mesures actuelles

- Pour venir à bout de la pandémie du Covid-19 nous avons besoin de la solidarité de tous, en particulier des personnes en bonne santé avec les malades, et des jeunes avec les personnes âgées, non seulement dans le cadre familial.
- Aidez à respecter les règles valables dans toute l'Allemagne : réduction maximale des contacts personnels, garder ses distances, port de masque dans les transports publics et pour faire des courses. Ces mesures ralentissent la propagation du Coronavirus.
- Aidez, si possible, vos parents, amis ou voisins quand ils ont besoin de conversation, d'encouragement ou d'autres aides.
- Ainsi vous contribuez à la protection des personnes vulnérables et aidez à éviter une augmentation rapide de cas graves qui risqueraient de submerger le système sanitaire et de causer des décès inutiles.

Version originale : Jana Kötter www.hausarzt.digital

Révision : Michael M. Kochen

Conception et rédaction scientifique : "SLK Leitungsteam der DEGAM" [équipe directive de lignes directrices de la Société Allemande de Médecine Générale]

© 07.05.2020 DEGAM Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin [Société Allemande de Médecine Générale]

Traduction André Jablonski