

# Coronavirus, deux ans après : l'essentiel à retenir

Deux ans après, que nous apprennent les études sur le coronavirus ? Quelles sont les mesures sanitaires essentielles pour se protéger contre la maladie ? Pourquoi se faire vacciner ?

Les **coronavirus** (CoV) sont une grande famille de virus qui causent des maladies, allant du simple rhume à des maladies plus graves telles que le MERS-CoV (syndrome respiratoire du Moyen-Orient) et le SARS-CoV (syndrome respiratoire aigu sévère). Les coronavirus sont zoonotiques, ce qui signifie qu'ils se transmettent de l'animal à l'homme.

Le coronavirus SARS-CoV-2 est une nouvelle souche qui n'a pas encore été identifiée chez l'homme et qui provoque la maladie **Covid-19**. Il a été signalé pour la première fois à Wuhan, en Chine, le 31 décembre 2019, d'où le nom d'origine 2019-nCoV.

Source : [Sciensano](#)

- Comment se protéger et protéger les autres ?
- Quelles sont les mesures actuelles en Belgique ?
- Pourquoi se faire vacciner ?
- Liens utiles

## 1. Se protéger et protéger les autres

Rappel des règles d'hygiène de base pour se protéger :

- Lavez-vous régulièrement les mains avec de l'eau chaude et du savon.
- Utilisez toujours des mouchoirs en papier neufs et jetez-les dans une poubelle fermée.
- Si vous n'avez pas de mouchoir à portée de main, éternuez ou

toussez dans le pli du coude.

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) vous rappelle comment vous laver les mains en 11 étapes : Cliquez sur l'image pour l'agrandir.

# Le lavage des mains - Comment ?

LAVER LES MAINS AU SAVON ET A L'EAU LORSQU'ELLES SONT VISIBLEMENT SOUILLEES  
SINON, UTILISER LA FRICTION HYDRO-ALCOOLIQUE POUR L'HYGIENE DES MAINS !

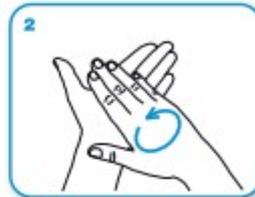
 Durée de la procédure : 40-60 secondes



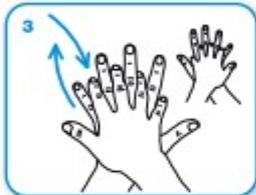
0 Mouiller les mains abondamment



1 Appliquer suffisamment de savon pour recouvrir toutes les surfaces des mains et frictionner :



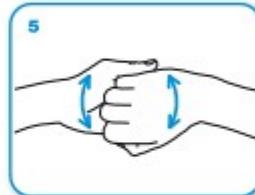
2 Paume contre paume par mouvement de rotation,



3 le dos de la main gauche avec un mouvement d'avant en arrière exercé par la paume droite, et vice versa,



4 les espaces interdigitaux paume contre paume, doigts entrelacés, en exerçant un mouvement d'avant en arrière,



5 les dos des doigts en les tenant dans la paume des mains opposées avec un mouvement d'aller-retour latéral,



6 le pouce de la main gauche par rotation dans la paume refermée de la main droite, et vice versa,



7 la pulpe des doigts de la main droite par rotation contre la paume de la main gauche, et vice versa.



8 Rincer les mains à l'eau,



9 sécher soigneusement les mains avec une serviette à usage unique,



10 fermer le robinet à l'aide de la serviette.



11 Les mains sont prêtes pour le soin.

WORLD ALLIANCE  
FOR PATIENT SAFETY

L'OMS remercie les Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), en particulier les collaborateurs du service de Prévention et Contrôle de l'infection, pour leur participation active au développement de ce matériel.

Octobre 2008, version 1.

 Organisation mondiale de la Santé

Toutes les précautions ont été prises par l'OMS pour vérifier les informations contenues dans la présente publication. Toutefois, le document est diffusé sans garantie, explicite ou implicite, d'aucune sorte. L'interprétation et l'utilisation des données sont de la responsabilité du lecteur. L'OMS ne saurait en aucun cas être tenue pour responsable des dommages qui pourraient en résulter.

Pour protéger les autres et limiter les risques de

contamination :

- Restez à la maison si vous êtes malade,
- Evitez de donner la main, embrasser ou étreindre lorsque vous saluez quelqu'un,
- Faites attention aux groupes à risque (personnes de plus de 65 ans, diabétiques, personnes souffrant de maladies cardiaques, pulmonaires ou rénales, personnes immunodéprimées, ...),
- Les enfants ne tombent pas gravement malades à cause du coronavirus, mais peuvent le propager facilement. Le contact entre les enfants et les personnes âgées n'est donc pas recommandé,
- Essayez de garder vos distances dans les endroits à forte fréquentation,
- Évitez tout contact avec des personnes visiblement malades ou gardez une distance suffisante,

et enfin aérez régulièrement votre logement.

Vous êtes malade ? Restez au moins 10 jours en isolement, au moins 3 jours sans fièvre et jusqu'à la fin de vos symptômes respiratoires (essoufflement, difficultés à respirer). Si vos symptômes durent plus de 10 jours, vous restez donc à la maison plus longtemps: suivez l'avis de votre médecin, si vous l'avez consulté.

Retrouvez les [conseils](#) du SPF Santé Publique destinés aux malades et à leur entourage.

## **2. La vaccination, pourquoi ?**

En Belgique, la vaccination contre la Covid-19 concerne les jeunes à partir de 12 ans et les adultes. Freiner la propagation du virus, protéger les personnes à risque, éviter les cas graves... Les objectifs de la campagne de vaccination contre la Covid-19 sont multiples. Nous vous invitons à consulter [notre dossier](#) à ce sujet, ainsi que les sites mentionnés ci-dessous pour mieux comprendre l'utilité de la

vaccination.

### **3. Les mesures actuelles en Belgique :**

Port du masque, télétravail, Covid Safe Ticket... Pour vous tenir au courant des toutes dernières mesures prises contre la propagation du virus, consultez le site [info-coronavirus.be](https://www.info-coronavirus.be).

### **4. Liens utiles**

Sources et sites web :

[info-coronavirus.be](https://www.info-coronavirus.be)

[www.coronavirus.brussels](https://www.coronavirus.brussels)

[www.jemevaccine.be](https://www.jemevaccine.be)

[www.vaccination-info.be](https://www.vaccination-info.be)

[Sciensano](https://www.sciensano.be)