

Guide à l'usage de nos proches

COVID-19

Nous traversons une période exceptionnelle, la pandémie de coronavirus bouleverse la vie de chacun.

Pour lutter contre la propagation du virus, une grande partie de la population est confinée dans son cadre de vie privée.

Pourquoi le coronavirus est-il si effrayant ?

- La surinformation médiatique constante contribue au sentiment de danger, ce qui entraîne une peur accrue et une escalade du danger perçu.
- Le manque de contrôle de la situation et l'absence de prévisibilité de ce qui va se passer.
- La stigmatisation des personnes qui travaillent dans les lieux de soin, au prétexte qu'elles sont susceptibles de contaminer leur famille.

Dans ce contexte, nous avons tendance à oublier que :

- certaines personnes, bien qu'infectées, ne présentent aucun symptôme et se sentent bien.
- La plupart (environ 80 %) des personnes guérissent sans avoir besoin de traitement particulier.

Est-il normal d'avoir peur ?

Il est tout à fait compréhensible que les enfants et les adultes éprouvent de l'inquiétude face à la possibilité d'une contamination par le COVID-19. Certains vont jusqu'à imaginer qu'ils peuvent en mourir.

La peur est une émotion innée. Mais, si elle est mal gérée, elle devient irrationnelle et contre-productive.

Il est donc important de ne pas céder à la panique, sinon nous transformons notre monde en un espace dangereux et augmentons notre vulnérabilité, ainsi que celle des membres de la famille.

Comment trouver les mots justes, sans dramatiser, ni minimiser ?

- Il est important que chacun puisse exprimer ses émotions, ses peurs, réfléchir ensemble aux questions qui se posent et tenter d'y trouver une réponse commune.
- Accepter le fait que la situation actuelle est inquiétante, que nous ne disposons pas des informations suffisantes pour la gérer, et réfléchir ensemble à ce que nous pouvons mettre en place dans notre famille afin de la vivre le mieux possible.
- Évitions la consultation frénétique d'articles sur le coronavirus ou de témoignages effrayants. Face à l'actualité quotidienne, un juste équilibre est à trouver en évitant de chercher à tout moment les dernières informations sur le virus.



- Ne sous-estimez pas votre capacité d'adaptation. Beaucoup de gens craignent de ne pas s'en sortir si le virus se manifestait dans leur famille, car ils ont tendance à surestimer la gravité des événements difficiles et à sous-estimer leur capacité à y faire face.

N'oubliez pas que vous êtes plus résistants que vous ne le pensez. Cela peut vous aider à atténuer votre anxiété.

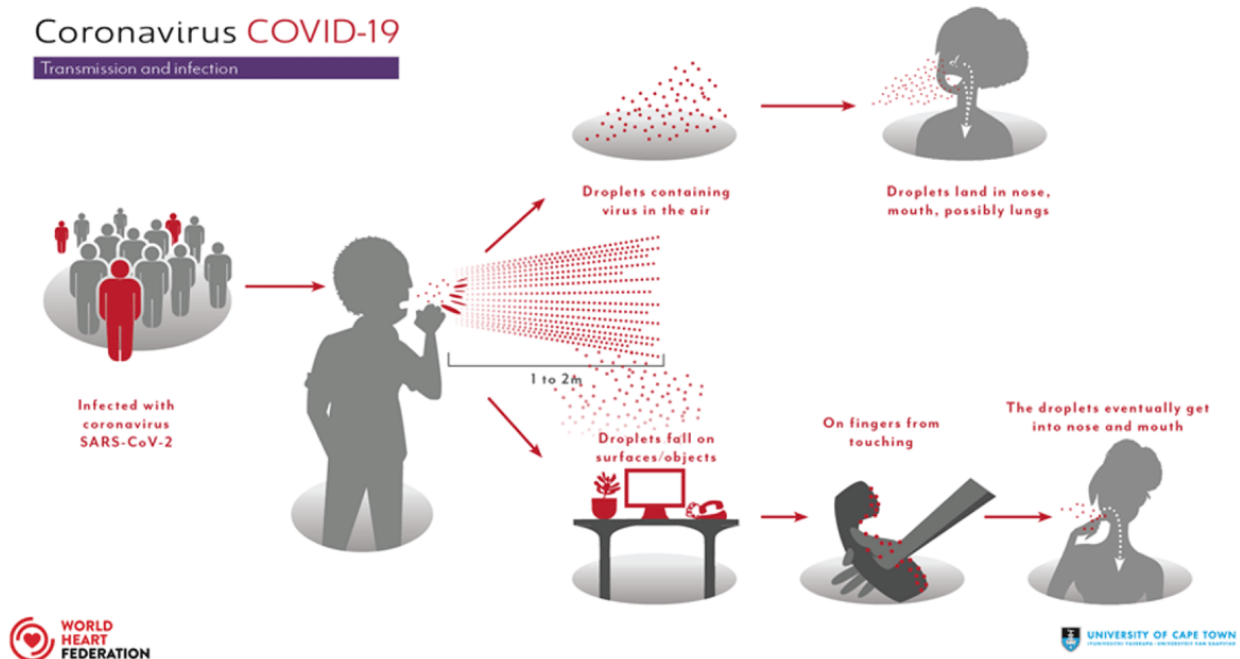
- Le confinement imposé est l'occasion de se rapprocher de sa famille et de passer du bon temps ensemble, surtout si l'un de vous vit du stress au travail. La "câlinothérapie" prend tout son sens dans ce contexte anxiogène et les « hormones du bonheur » (ocytocine) apaisent les angoisses.
- Enfin, garder son sens de l'humour permet de relativiser bien des choses.

Comment se transmet le coronavirus ?

- D'une personne à l'autre par les gouttelettes projetées lors d'une discussion, d'éternuements ou de la toux. On considère donc qu'un contact étroit (<1,5 mètre) avec une personne porteuse du coronavirus est nécessaire pour transmettre la maladie.
- Par contact avec des mains ou des surfaces souillées par des gouttelettes contaminées. Il faut savoir que le coronavirus peut survivre jusqu'à 24 heures sur les vêtements et jusqu'à 5 jours sur les surfaces.

Dans les conditions habituelles (c'est-à-dire en dehors d'actes que l'on appelle « aérosolisants ») le coronavirus ne circule pas dans l'air. Ce sont les individus qui le transportent.

C'est pourquoi les gestes barrières et les mesures de distanciation sociale sont indispensables pour se protéger du COVID-19.





Quelles sont les mesures prises à la clinique ?

- Toutes les mesures appliquées s'appuient sur des preuves scientifiques et les recommandations émises par Sciensano.
- Les patients suspects de COVID-19 sont détectés rapidement par la réalisation d'un frottis à la recherche du virus.
- Les patients infectés par le coronavirus sont hospitalisés dans des zones spécifiques appelées unités COVID-19.
- Le personnel qui travaille dans ces unités bénéficie d'équipements de protection individuelle : gants, blouse, masque, etc.
- Ces équipements de protection sont portés au-dessus du vêtement de travail et jetés avant de quitter l'unité COVID-19. Le vêtement de travail n'est jamais ramené à domicile, il est lavé à l'hôpital.
- Le personnel est formé au respect des règles d'hygiène des mains.

Quelles mesures doivent être prises à la maison ?

- Soyez vigilants, beaucoup d'informations erronées circulent.
- Vous trouverez des réponses fiables aux questions que vous vous posez sur <https://www.info-coronavirus.be/fr/>.
- Il vaut mieux une bonne hygiène des mains que le port abusif de gants qui deviennent alors plus contaminants que protecteurs.
- Actuellement, les règles concernant le port du masque en dehors des activités de soins ne sont pas clairement définies. Si vous choisissez de porter un masque, veillez à sa bonne utilisation (cf. plus bas).
- Le risque de contracter le COVID-19 n'est certainement pas plus élevé à l'hôpital qu'en communauté.
- Les personnes travaillant à l'hôpital ne présentent pas plus de risques infectieux que la population générale. Au contraire, le personnel soignant est dépisté lorsqu'il présente des symptômes de COVID-19 et peut prendre les mesures nécessaires en cas d'infection.

Aucune règle spécifique n'est donc à prendre au domicile par le personnel soignant outre les règles générales suivantes qui restent les seules à devoir être appliquées :



Restez confiné !

Maintenez la distanciation sociale lorsque vous sortez.

Toussez dans le pli du coude.

Utilisez des mouchoirs en papier pour vous moucher.



Lavez-vous régulièrement les mains (eau + savon ou désinfection avec une solution hydroalcoolique) pendant 40 à 60 secondes :

- À chaque fois que vous revenez de l'extérieur.
- Après avoir été aux toilettes.
- Avant de manger.
- Après s'être mouché, avoir éternué.
- Avant de mettre ou après avoir ôté son masque.
- Après avoir touché son masque.
- Après avoir touché son visage.



Evitez de toucher votre visage (yeux, nez, bouche).

Si vous avez instinctivement touché votre visage, lavez-vous les mains.



Jetez immédiatement les mouchoirs en papier dans une poubelle.

Jetez le masque chirurgical papier dès qu'il n'est plus porté.

Et n'oubliez pas de vous laver les mains.

Lorsque vous sortez, portez un masque lorsque la distanciation sociale (>1.5mètre) ne peut être respectée.

Ne portez pas le masque plus de 8 heures.

Le masque en tissu est mis dans un sac à usage unique en attendant d'être lavé.

Lavez quotidiennement vos masques en tissu à 60 °C minimum.

Lavez-vous les mains avant de mettre ou après avoir ôté votre masque.

Un masque couvre le nez et la bouche en permanence.

Une fois placé, ne touchez plus votre masque.



**Soyons solidaires, seul l'effort de
tous compte !**

TOUS UNIS

Textes :

*Annick Delacollette
Sandrine Van Eeckhoudt*

Mise en page :

Mike Allard

Editeur responsable :

*Service Communication
Clinique Saint-Luc de Bouge
Rue Saint-Luc, 8
5004 Bouge*