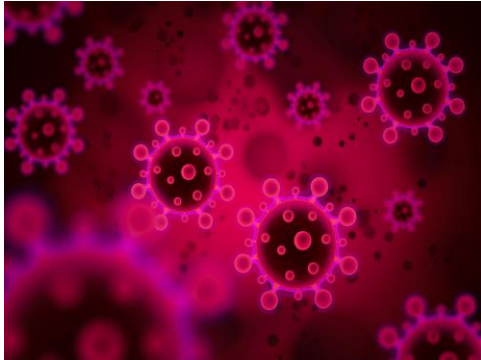


7 CHOSES À SAVOIR SUR LA COVID-19

25 mars 2020 - Florence d'Ivernois et Marie-Hélène Croisetière

Les Débrouillards, avril 2020



La pandémie actuelle t'oblige à rester à la maison, loin de tes activités habituelles et de tes amis. C'est peut-être difficile. Pour t'aider à comprendre, voici 7 choses à savoir sur la COVID-19.

1- Des noms compliqués

Le **coronavirus** est un nouveau virus très contagieux. Si quelqu'un tombe malade en l'attrapant, on dit qu'il a la **COVID-19**. Cette maladie provoque de la fièvre et de la difficulté à respirer.

Apparue en Chine à la fin de l'année 2019, la COVID-19 s'est ensuite propagée rapidement sur la planète. Voilà pourquoi on parle de **pandémie**. Une pandémie est une maladie qui atteint beaucoup de personnes dans de nombreux pays.

2- Comment se protéger?

Tout le monde peut attraper le coronavirus. Il est donc extrêmement important de suivre les directives du gouvernement. Elles sont essentielles pour se protéger soi-même et pour protéger les autres.

Il faut donc :

- rester le plus possible chez soi ;
- ne pas voir d'amis ;
- se laver les mains souvent ;
- tousser dans son coude ;
- et saluer les gens à distance quand on sort de la maison.

Après un voyage à l'étranger, les règles sont encore plus strictes. On passe alors deux semaines sans sortir de la maison.

3- Les personnes âgées plus à risque

La plupart des jeunes en bonne santé ne risquent pas d'être très malades s'ils attrapent ce virus. Mais les personnes âgées ou en mauvaise santé peuvent avoir des symptômes très graves, et même en mourir.

Pour réduire les probabilités qu'elles attrapent le coronavirus, le gouvernement demande à ces personnes de rester chez elles. Elles ne doivent pas recevoir de visites non plus. Heureusement, il reste les téléphones, tablettes et ordinateurs pour parler avec tes grands-parents!

4- Pas malades, mais infectés

Certaines personnes, surtout les jeunes, peuvent attraper le coronavirus sans se sentir malades. Elles risquent donc de le transmettre sans le savoir.

Pour cette raison, nos gouvernements ont annulé les événements sportifs et culturels, en plus de fermer les écoles et plusieurs entreprises. Ça protège tout le monde.

Par ces mesures, on tente aussi d'éviter qu'il y ait trop de personnes malades en même temps. Si ça arrivait, on pourrait manquer de médecins, de lits et d'hôpitaux pour soigner tout le monde.

5- La situation est prise au sérieux

Nos gouvernements ont rapidement pris la situation au sérieux. Ils nous informent tous les jours et ils prennent des décisions difficiles, mais nécessaires, comme celle de fermer les écoles et de nombreuses entreprises.

6- Pourquoi certains amis sont en quarantaine?

Tes amis sont en quarantaine parce qu'ils ont voyagé dans un autre pays ou parce qu'ils ont été en contact avec une personne qui arrive de l'étranger. Ils pourraient donc avoir apporté le coronavirus avec eux, même s'ils n'ont pas de symptômes.

La quarantaine, c'est le fait de s'isoler pour ne pas attraper une maladie, ou au contraire pour ne pas contaminer les autres personnes si on est malade ou porteur d'un virus.

L'isolement dure 14 jours parce que c'est le temps maximum qu'il faut à ce virus pour rendre une personne malade. Pendant cette période, on peut transmettre le virus même si l'on ne ressent aucun symptôme.

7- Un bon lavage de mains

Enfin, n'oublie pas que le virus s'attrape surtout quand on touche à des surfaces infectées. Pour te protéger, tu dois donc te laver les mains :

- très souvent : presque une fois chaque heure.
- très longtemps : au moins 20 secondes. Chante *Joyeux anniversaire* en même temps si ça peut t'aider (cette chanson dure à peu près 20 secondes).
- très bien : n'oublie pas de frotter entre les doigts, le bout des doigts, autour des pouces et sur le dos des mains.

On porte un masque seulement si l'on tousse. Ça sert à protéger les autres. Ce n'est pas très efficace pour se protéger soi-même.