COVID-19
CORONAVIRUS
À MAURICE

Mis à jour le 01 septembre 2020

Nombre de cas **356**	Nombre de cas actifs **11**
Nombre de décès **10**	Personnes guéries **335**

Ministère de la Santé et du Bien-être

Qu’est-ce que la COVID-19 ?

La COVID-19 est la maladie infectieuse causée par un coronavirus découvert en Chine en décembre 2019.

Les coronavirus sont une grande famille de virus qui peuvent créer des maladies chez l’homme et chez l’animal. Chez l’être humain, plusieurs coronavirus peuvent entraîner des infections respiratoires (du simple rhume à des maladies plus graves (par exemple : le SRAS / syndrome respiratoire aigu sévère) et parfois même le décès des gens atteints.

Le virus s’installe dans le corps humain pendant une période appelée incubation : c’est le temps qui s’écoule entre l’infection et l’apparition des symptômes de la maladie. On estime actuellement que la période d’incubation de la COVID-19 dure de 1 à 14 jours et le plus souvent autour de cinq jours.

Comment la COVID-19 se propage-t-elle ?

La COVID-19 est transmise par des personnes porteuses du virus. La maladie peut se transmettre d’une personne à l’autre principalement par des gouttelettes respiratoires expulsées par le nez ou par la bouche lorsqu’une personne tousse ou éternue.

Ces gouttelettes peuvent se retrouver sur des objets ou des surfaces autour de la personne en question. On peut alors contracter la COVID-19 si on touche ces objets ou ces surfaces et si on se touche ensuite les yeux, le nez ou la bouche.

Il est également possible de contracter la COVID-19 en respirant des gouttelettes d’une personne malade qui vient de tousser ou d’éternuer. C’est pourquoi il est important de se tenir à plus d’un mètre d’une personne malade.

Le risque de contracter la COVID-19 au contact d’une personne qui ne présente aucun symptôme est très faible. Cependant, beaucoup de personnes atteintes présentent des symptômes discrets aux premiers stades de la maladie (par exemple, une toux légère). Il est alors possible de contracter la COVID-19 au contact de ces personnes, même si elles ne se sentent pas malades.

COVID – 19 Symptômes

Fièvre

Fatigue

Toux sèche

Nez bouché

Gorge irritée

Douleurs

Diarrhée

Respiration très difficile

Quels sont les symptômes de la COVID-19 ?

Les symptômes les plus courants de la COVID-19 sont la fièvre, la fatigue et une toux sèche.
Cependant, certains patients présentent des douleurs, une congestion ou un écoulement du nez, des maux de gorge ou une diarrhée.
Ces symptômes sont généralement peu graves et apparaissent de manière progressive. Certaines personnes peuvent être infectées sans symptôme et se sentent bien.
Environ 80 % des personnes guérissent sans avoir besoin de traitement particulier.
Environ 1 personne sur 6 contractant la maladie présente des symptômes plus graves, comme une sensation de manque d'air ou un essouflement anormal.
Les personnes âgées et celles qui ont d'autres problèmes de santé (hypertension artérielle, problèmes cardiaques ou diabète) ont plus de risques de présenter des symptômes graves.
TOUTE PERSONNE QUI A DE LA FIÈVRE, QUI TOUSSE ET QUI A DES DIFFICULTÉS À RESPIRER DOIT CONSULTER UN MÉDECIN.

COVID – 19 Précautions

Toujours couvrir la toux ou l'éternuement

Ne pas toucher les objets publics

Porter un masque si on a des symptômes respiratoires

Rester à distance d’au moins 1 mètre

Ne pas se toucher les yeux, le nez et la bouche

Rester à la maison quand on est malade

Bien se laver les mains

Comment se protéger et éviter la propagation de la maladie ?

Il faut se tenir informé quotidiennement ! L'OMS (Organisation mondiale de la santé) publie tous les jours des bulletins de situation. Les consulter à l'adresse suivante : https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/

Mesures de protection pour tous

On peut réduire le risque d'être infecté ou de propager la COVID-19 en prenant quelques précautions simples :

Se laver fréquemment et soigneusement les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon pour tuer le virus s'il est présent sur vos mains.

Maintenir une distance d'au moins un mètre avec les autres personnes qui toussent ou qui éternuent, pour ne pas respirer les petites goutelettes qui peuvent porter le virus.

Ne pas se toucher les yeux, le nez et la bouche, car le virus peut entrer dans le corps si les mains ont été en contact avec des surfaces contaminées.

Respecter les règles d'hygiène respiratoire et demander aux autres de faire pareil. En cas de toux ou d'éternuement, il faut se couvrir la bouche et le nez avec le pli du coude, ou avec un mouchoir et jeter le mouchoir immédiatement après.

Rester à la maison si on ne se sent pas bien. En cas de fièvre, de toux et de difficulté à respirer, appeler ou consulter un médecin. Suivre les instructions des autorités sanitaires locales.

Éviter de voyager, en particulier si on est âgé ou diabétique, ou si on a une maladie cardiaque ou pulmonaire.

Mesures de protection pour les personnes qui se trouvent ou qui se sont récemment rendues (au cours des 14 derniers jours) dans des régions où la COVID-19 se propage.

Suivre les conseils présentés ci-dessus (Mesures de protection pour tous)

En cas de malaise et même simplement de symptômes bénins (mal de tête, légère fièvre – à partir de 37,3 °C – et écoulement du nez), rester à la maison jusqu'à la guérison. Si on a besoin que quelqu'un vienne pour le ravitaillement ou si on doit sortir, par exemple pour acheter à manger, porter un masque pour éviter d'infecter d'autres personnes.

En cas de fièvre, de toux et de gêne respiratoire, consulter un médecin sans tarder, car il peut s'agir d'une infection ou d'une autre maladie grave. Indiquer au médecin si on a récemment voyagé ou été en contact avec des voyageurs.

Doit-on porter un masque pour se protéger ?

Seuls les agents de santé, les personnes qui s'occupent de malades et les personnes qui présentent des symptômes respiratoires (fièvre et toux) doivent porter un masque. Les masques jetables sont à usage unique. Si on porte un masque alors qu'on n'est pas malade ou qu'on ne s'occupe pas d'une personne malade, c'est du gaspillage.

Combien de temps le virus peut-il survivre sur les surfaces ?

On ne sait pas avec certitude combien de temps le virus responsable de la COVID-19 survit sur les surfaces mais des études montrent que les coronavirus peuvent persister sur les surfaces quelques heures à plusieurs jours (dépend du type de surface, de la température ou de l'humidité ambiante).

Si on pense qu'une surface peut être infectée, il faut la nettoyer avec un désinfectant ordinaire pour tuer le virus, puis se laver les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon. Éviter de se toucher les yeux, la bouche ou le nez.

Qui risque d'être atteint d'une forme grave de la maladie ?

Même si nous devons encore approfondir nos connaissances sur la façon dont la COVID-19 affecte les individus, jusqu'à présent, les personnes âgées et les personnes déjà atteintes d'autres maladies (comme l'hypertension artérielle, les maladies pulmonaires, le cancer, le diabète ou les cardiopathies) semblent être gravement atteintes plus souvent que les autres. Les informations actuellement en notre possession montrent que les enfants et les jeunes adultes semblent les moins fragiles.

Existe-t-il des médicaments ou des thérapies permettant de prévenir ou de guérir la COVID-19 ?

Rien ne prouve que des médicaments actuels permettent de prévenir ou de guérir la maladie. L'OMS recommande de NE PRENDRE AUCUN MÉDICAMENT NI ANTIBIOTIQUE, EN AUTOMÉDICATION POUR PRÉVENIR OU GUÉRIR LA COVID-19. Cependant, plusieurs essais cliniques de médicaments occidentaux

L'AUTO-ISOLEMENT

Se mettre en auto-isolement

L'auto-isolement est une mesure de précaution efficace pour protéger votre entourage – famille, amis, collègues – et l'empêcher de contracter la COVID-19.

Qui doit se mettre en auto-isolement ?

Si vous venez d'arriver dans le pays ou si avez été en contact avec quelqu'un porteur de la COVID-19, vous devez vous auto-isoler pendant un minimum de 14 jours.

Comment s'auto-isoler ?

Limitez les contacts avec les membres de votre famille même si vous vivez dans la même maison. Restez dans une seule pièce. Évitez de recevoir des visiteurs chez vous.

Ne vous approchez pas à moins d'1 mètre en face à face pendant plus de 15 minutes.
Ne partagez pas les plats, assiettes, verres, tasses, couverts, serviettes, oreillers ou autres objets avec votre famille.
Nettoyez minutieusement tout ce que vous venez d'utiliser.
Désinfectez tout ce qui ne peut pas être nettoyé.
Les membres de votre famille ou vos amis peuvent vous donner de la nourriture ou d'autres éléments essentiels en maintenant la bonne distance et en respectant les précautions.

Hygiène

Nettoyez souvent vos mains.

Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche avec vos mains pas lavées.
Couvrez vos toux et vos éternuements.

Utilisez des masques uniquement quand vous parlez aux autres.

Que faire quand on est en auto-isolement ?

Faites des exercices physiques. C'est bon pour le bien-être, mental et physique.
Travaillez à la maison.

Restez en contact avec vos amis et votre famille par téléphone

Il est normal d'être triste, stressé ou d'avoir peur en période de crise. Alors, n'hésitez pas à contacter votre famille ou vos amis pour parler avec eux et vous réconforter.

Si vous êtes confiné, adoptez un mode de vie sain, suivez un régime alimentaire adapté, dormez bien, faites de l'exercice, échangez avec vos proches à la maison ou par mail et téléphone.

Restez calme. Si vous n'y arrivez pas, faites appel à des spécialistes qui vous aideront si vous avez des problèmes physiques ou psychologiques. Ne fumez pas, ne prenez pas d'alcool ou de drogue ; ce ne sont pas les bonnes solutions pour gérer le stress.

Informez-vous bien. Allez sur le site web du Ministère ou la page officielle Facebook, ou d'autres sources officielles. Vous saurez alors les risques précis que vous prenez et vous pourrez appliquer les bons conseils.

Détendez-vous en passant moins de temps à regarder ou écouter les reportages perturbants dans les médias.

N’oubliez pas que vous avez déjà fait face à d’autres épreuves. Rappelez-vous vos qualités qui ont permis alors de les surmonter et de vous sentir plus fort.

Hotline
24/7

8924

View the COVID - 19 interactive map