

COVID-19

Information pour les migrants



Qu'est-ce que le COVID-19?

Le COVID-19 est une maladie infectieuse causée par le dernier coronavirus qui a été découvert. On estime que la période d'incubation de la maladie (le temps qui s'écoule entre l'exposition au virus et l'apparition de symptômes) dure de 2 à 14 jours. La COVID-19 est transmise par des personnes porteuses du virus ou par des objets ou des surfaces contaminés.

Quels sont les symptômes ?

Les symptômes les plus courants de la COVID-19 sont la fièvre (Température > 37,5°C), les difficultés respiratoires, la fatigue et une toux sèche. Certains patients peuvent aussi ressentir des douleurs, une congestion nasale, un écoulement nasal, des maux de gorge ou une diarrhée. Ces symptômes sont généralement bénins et apparaissent de manière progressive. Certaines personnes, bien qu'infectées, ne présentent aucun symptôme et se sentent bien. La plupart des personnes guérissent sans avoir besoin de traitement particulier. Pour les cas les plus sérieux, la maladie peut provoquer une pneumonie grave avec insuffisance respiratoire aigüe, une insuffisance rénale et d'autre(s) organe(s), et une mort éventuelle.

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.

Les personnes de plus de 65 ans et les personnes ayant des problèmes de santé préexistants, notamment le diabète, l'hypertension, les problèmes cardiaques, le cancer et l'immunodépression, courent un plus grand risque de tomber gravement malades.

Que dois-je faire si j'ai des symptômes ?

Les personnes qui soupçonnent avoir le COVID-19 doivent entrer en contact avec la ligne téléphonique du Service National de Santé portugais (+351 808 24 24 24) pour dépister les symptômes et clarifier les doutes sur COVID-19. La plateforme « Évaluer ses symptômes » permet également aux citoyens d'évaluer leurs symptômes et d'obtenir des informations et conseils adéquats à leurs problèmes de santé non-urgents : <https://www.sns24.gov.pt/avaliar-sintomas/>.

Et si je souffre d'une autre maladie ?

Si vous devez voir un médecin, mais n'avez pas de suspicion de COVID-19, vous devrez contacter votre centre de santé, de préférence par téléphone ou par email. Vous ne devez vous déplacer qu'en cas d'absolue nécessité ou si le médecin ou l'infirmier vous l'aura indiqué par téléphone.

Quel est le traitement pour le COVID-19?

Le traitement pour l'infection de ce nouveau coronavirus est dirigé aux signaux et symptômes que le malade présente. Actuellement il n'y a pas de vaccin. S'agissant d'un virus récemment identifié, des recherches sont en cours pour développer un vaccin.

Que puis-je faire en prévention ?

L'OMS recommande de prendre des mesures d'hygiène et des règles d'hygiène respiratoire pour réduire l'exposition et la transmission de la maladie.

- Les règles d'hygiène respiratoire sont les suivantes: en cas de toux ou d'éternuement, il faut se couvrir la bouche et le nez avec le pli du coude (**jamais avec la main**), ou avec un mouchoir et jeter le mouchoir immédiatement après;
- Se laver fréquemment et soigneusement les mains à chaque fois que vous éternuer, tousser ou après un contact direct avec une personne malade, pendant 20 secondes avec une solution hydroalcoolique 70% ou à l'eau et au savon;
- Évitez un contact étroit avec des personnes ayant une infection respiratoire;
- Évitez de se toucher les yeux, le nez et la bouche.;
- Évitez de partager des objets personnels ou de la nourriture que vous avez touché.

Ne discriminez pas de groupes spécifiques de personnes

La peur et l'anxiété peuvent amener au stigma social, c'est-à-dire, à la discrimination envers un groupe de personnes, un lieu ou une nation. Cette peur est associée au manque de connaissance au sujet de la transmission de la maladie COVID-19, à la nécessité de chercher un coupable, à la peur que l'on peut avoir de la maladie et de la possibilité de mourir, ainsi qu'aux rumeurs et mythes qui sont propagés. Le stigma provoque de la souffrance, augmente la peur ou la rage envers les personnes communes, au lieu de se concentrer sur la maladie qui cause le problème.

Information from: Direção Geral da Saúde, Médicos do Mundo e World Health Organization