

Les réponses à quelques questions essentielles que tout le monde se pose...

Le SRAS-CoV-2 possède un fort pouvoir de déclenchement et d'évolution d'un processus pathologique, ainsi qu'une très forte transmissibilité.

Le virus est de type «aéroporté», ce qui signifie qu'il se transmet davantage via «les postillons» que l'on émet en toussant ou en éternuant.

Le virus se transmet facilement entre personnes situées à moins d'un mètre de distance via des gouttelettes produites lors d'une toux ou d'un éternuement.

Le virus recèle encore de nombreux mystères qui doivent encore être résolus. Néanmoins, l'état des recherches et connaissances permet de répondre - avec une part de conditionnel - aux questions suivantes.

1. Comment se transmet-il ? Quelles sont les voies de transmission ?

- Il se transmet entre deux personnes situées à moins d'un mètre de distance via des gouttelettes produites lors d'une toux ou d'un éternuement.
- Il se transmet par les mains, les contacts rapprochés, par le toucher de surfaces diverses tels que mobilier urbain, chaises et tables de restaurant, barrières en métal, mains courantes diverses (escalators, boutons d'ascenseurs, écrans de smartphones, poignées de porte.
- Il peut aussi se transmettre par voie fécale / orale, car présent dans les selles.
- Il est donc fortement déconseillé d'utiliser des WC publics non désinfectés.

2. Le virus peut-il contaminer la maison ?

- Le virus peut survivre sur certaines surfaces. Un nettoyage approprié avec un désinfectant peut le faire disparaître.

- Il peut être “détruit efficacement en utilisant des produits contenant entre 62 et 71 % d'éthanol, 0,5 % de peroxyde d'hydrogène ou 0,1 % d'hypochlorite de sodium pendant une minute”. Ces composés chimiques sont présents dans les produits d'entretien utilisés pour la désinfection.

3. Combien de temps peut-il survivre ?

- Le virus peut persister sur des surfaces inanimées en métal, en plastique ou en verre, et rester infectieux entre 3 et 5 jours en moyenne. Les basses températures et l'humidité de l'air peuvent prolonger sa durée de vie jusqu'à neuf jours.

4. A quelle température faut-il laver ses vêtements pour les débarrasser de toute trace du coronavirus ?

- Le virus perd son potentiel infectieux à partir de 56 degrés pendant vingt à trente minutes ou à 65 degrés pendant cinq à dix minutes.

5. Une rumeur qui circule prétend que consommer des boissons chaudes peut protéger contre le virus. Vrai ou faux ?

- Etrange argument. Ce n'est qu'à partir d'un certain seuil élevé et sur une durée importante que le virus ne résiste pas à la chaleur. Le virus perdrait, selon des "spécialistes", son potentiel infectieux à partir d'une exposition à 56 degrés pendant vingt à trente minutes ou à 65 degrés pendant cinq à dix minutes. Boire du thé brûlant n'aura donc aucun effet pour vous prémunir du virus.

Mesures de protection (gants, lavage des mains, masques)

- [Le port de gants](#) en vinyl est indiqué à l'extérieur des habitations.
- [Se laver les mains](#) avec de l'eau chaude savonneuse ou avec une solution hydroalcoolique après avoir serré des mains ou touché des objets dans l'espace public.

- Le coronavirus a une enveloppe de lipides autour de lui, comme un manteau qui maintient l'ARN à l'intérieur de la particule virale. Et le savon est un détergent qui peut briser les lipides.
- Dans les espaces publics, il ne sert à rien de se laver les mains si c'est pour les réinfecter de suite. Il est donc nécessaire d'utiliser une serviette jetable pour fermer les robinets, et aussi pour ouvrir la porte des toilettes avant de sortir.
- Désinfection : Le virus peut être efficacement inactivé par des procédures de désinfection des surfaces, notamment avec des solutions à base d'alcool (entre 62 et 72 %), d'eau oxygénée ou d'hypochlorite de sodium (de l'eau de javel).
- On sait que le virus ne résiste pas à l'éthanol à 70 degrés, qui est contenu notamment dans les solutions hydroalcooliques.

Quels masques pour se protéger ?

- Masque chirurgical (à acheter en pharmacie)
- FFP2 ou FFP3

Le "masque chirurgical" est conforme à la norme "NF EN 14683". Il s'achète en pharmacie.

Les masques de type I filtre 95% des bactéries et de type II filtre plus de 98% des bactéries.

On distingue les masques de type 2 normaux et ceux de type R qui sont plus étanches et résistants aux projections.

Dans le cas de l'épidémie, ce sont ces masques chirurgicaux qui sont réservés aux malades.

Ce masque est porté au bloc opératoire pour éviter que les bactéries de la bouche du chirurgien ne soient projetées sur la plaie de l'opéré.

Des masques jetables d'une durée de vie de 3 heures

Les masques anti-virus ont une durée de vie de 3 heures. Au-delà, il faut les jeter à la poubelle. Le masque est à usage unique et en aucun cas

lavable. Après chaque sortie, dès le retour à la maison, il ne faut pas le manipuler à mains nues, mais le jeter après l'avoir emballé, car il est potentiellement contaminé.

Comment mettre le masque ?

Porter le masque dans le bon sens. Il n'est efficace que s'il est bien porté. En général, la face colorée doit se trouver vers l'extérieur et non contre la bouche.

Le côté rembourré de la barrette nasale doit être placé sur la bosse du nez pour bien protéger le nez.

Préférer les masques avec des attaches élastiques plutôt que des lanières: le masque sera plus simple à enfiler.

Le masque doit être bien enveloppant et passer sous le menton pour bien protéger la bouche et le nez.

Achat : pharmacie, internet, ordonnance... ?

Il vaut mieux acheter un masque chirurgical en parapharmacie ou en pharmacie que sur Internet pour deux raisons : avoir la garantie que le masque soit bien conforme à la norme NF EN 14683 et pouvoir bénéficier des conseils du pharmacien, notamment sur le port du masque.

Les masques de sécurité

Le masque de protection respiratoire (masque coque, canard, masque FFP2 ou FFP3) est un masque de sécurité également utilisé dans l'industrie pour se protéger des poussières fines et des aérosols. Il a un très haut niveau de filtration qui permet d'être utilisé en milieu de soins pour des agents infectieux comme celui de la tuberculose par exemple.

Ce masque, qui pour être efficace doit avoir une forme adaptée au visage de la personne qui le porte, ne filtre plus uniquement des bactéries, mais également des aérosols. Il est réservé aux professionnels de la santé de toute la chaîne (transport sanitaire, pompiers, médecins libéraux, infirmiers...) et n'est pas à destination du grand public.

Cela n'a pas de sens d'en porter un pour aller faire ses courses par exemple. Ce sont des masques destinés aux gestes à risque qui contaminent du virus: quand on intube un patient, quand on l'examine, etc.

Évitez de vous procurer des masques chirurgicaux sur Internet sans la mention NF EN 14683 car on n'est jamais sûr de leur efficacité. De plus, en cas d'épidémie, de chaos, les escrocs fleurissent. Il faut donc rester vigilant et privilégier le circuit pharmaceutique.

A noter: la délivrance de masques chirurgicaux en pharmacie peut est soumise à prescription médicale pour le grand public ou sinon réservée aux professionnels de santé.

Mauvaise idée pour l'option froid ou congélateur...

Le froid ne détruit pas le virus, encore moins la congélation. Pas de doute c'est la très mauvaise idée. Des virus ont perduré des centaines de milliers d'années en étant gelés. Donc à moins de vouloir figer les choses et de conserver le virus pour les futures générations, il ne faut surtout pas mettre des produits contaminés au congélateur.

Eviter d'être contaminé

La transmission du virus arrive dans la majorité des cas par contact direct, en touchant des tissus ou des matériaux sur lesquels le virus est présent : se laver les mains fréquemment est absolument fondamental.

Donc, pour votre bien-être et pour celui des autres, lavez-vous le plus souvent possible les mains et désinfectez-les !