



**CARNET  
DE SOINS  
COMMUNAUTAIRES  
face à la Covid-19**

# CARNET DE SOINS COMMUNAUTAIRES FACE À LA COVID-19

Dans ce carnet tu trouveras des informations concernant le Coronavirus, comment il se transmet, ce que nous pouvons faire pour couper les chaînes de transmission du virus, pour nous soigner en communauté, pour nous isoler et nous mettre en quarantaine si nécessaire, dans la limite des possibilités de logement, travail, famille, etc.

Tu trouveras aussi des informations sur quand et comment aller à ton centre de santé et sur ton droit à bénéficier de soins de santé même si tu n'as pas de carnet de santé.

## LE CORONAVIRUS, QU'EST-CE-QUE C'EST?

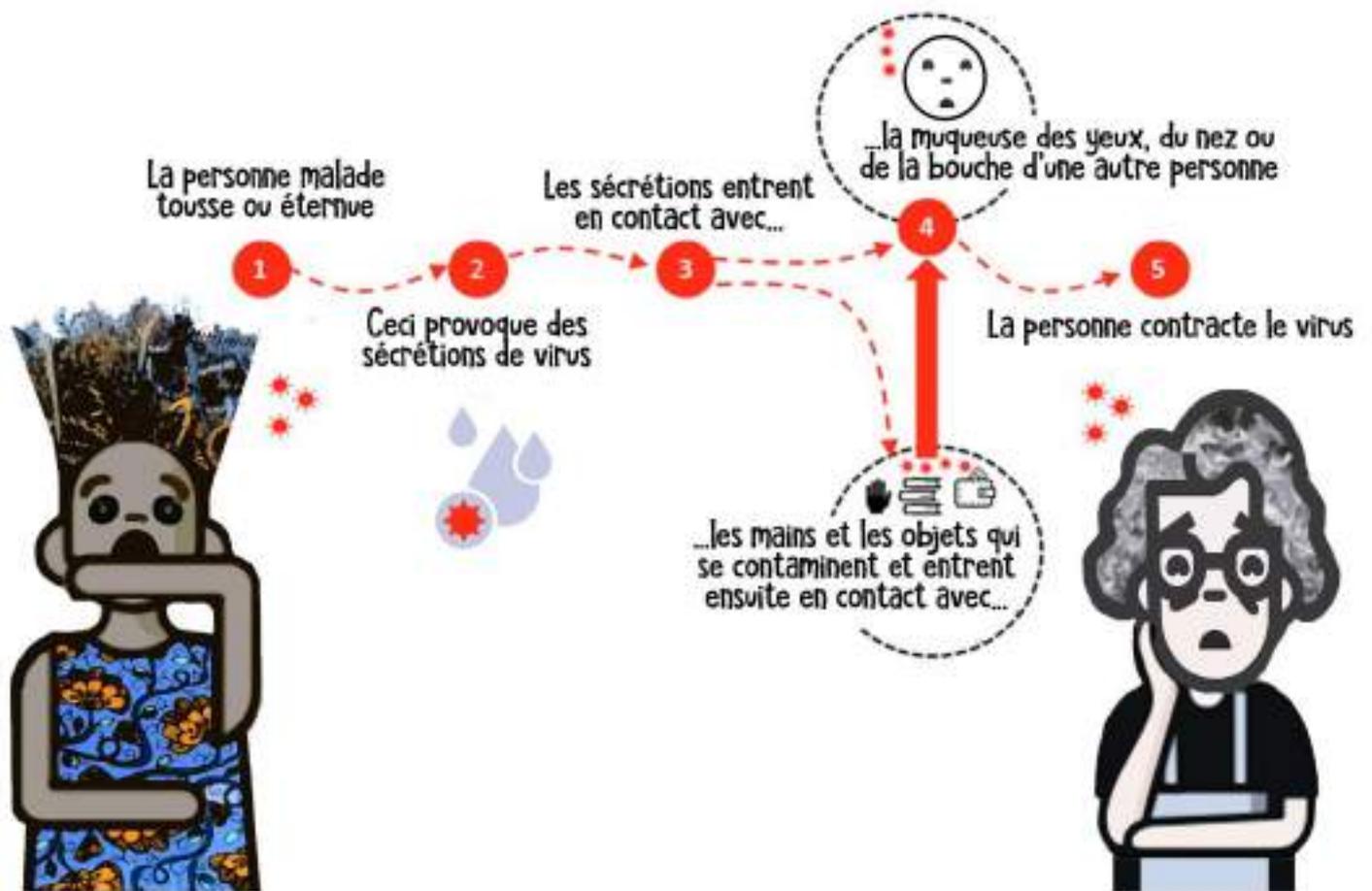
C'est un virus qui appartient à la grande famille des virus qui normalement affecte les animaux, mais qui "saute" et infecte les êtres humains à cause des changements de l'écosystème des milieux sauvages.



Ceci provoque la maladie Covid-19. Les effets vont d'un simple rhume à des symptômes très graves qui incluent des difficultés respiratoires. À peu près 80% des cas présentent des symptômes légers.

# COMMENT SE TRANSMET LE CORONAVIRUS?

Il est très contagieux parce qu'il se transmet par les gouttelettes de salive, le mucus ou les larmes d'une personne atteinte qui tousse, éternue ou parle. Tout ceci peut rester sur les surfaces que nous touchons.



## QUELS SONT LES SYMPTÔMES DU CORONAVIRUS?

Les symptômes plus courants incluent: fièvre, toux et sensation de manque d'air/essoufflement. Parfois, il peut y avoir des symptômes digestifs comme diarrhée et douleur abdominale, perte de l'odorat et du goût, maux de tête, fatigue, douleurs musculaires...

### Symptômes courants



Les personnes infectées ne présentent pas nécessairement tous les symptômes, parfois elles n'en ont aucun. Si vous avez des difficultés à respirer on vous recommande de consulter un médecin.

La plupart des cas présentent des symptômes légers. Dans les cas plus graves l'infection peut provoquer une pneumonie, d'importantes difficultés à respirer, défaillance rénale.

S'il y a eu contagion, les symptômes apparaissent en général entre le 2<sup>e</sup> et le 7<sup>e</sup> jour. Il y a des gens qui présentent des symptômes et d'autres non, mais ceux qui n'en ont pas peuvent aussi transmettre le virus. C'est pourquoi nous devons tous et toutes nous protéger à tout moment. Nous ne pouvons pas savoir où se trouve le virus, ce que nous pouvons faire c'est prévenir et prendre soin les uns des autres.

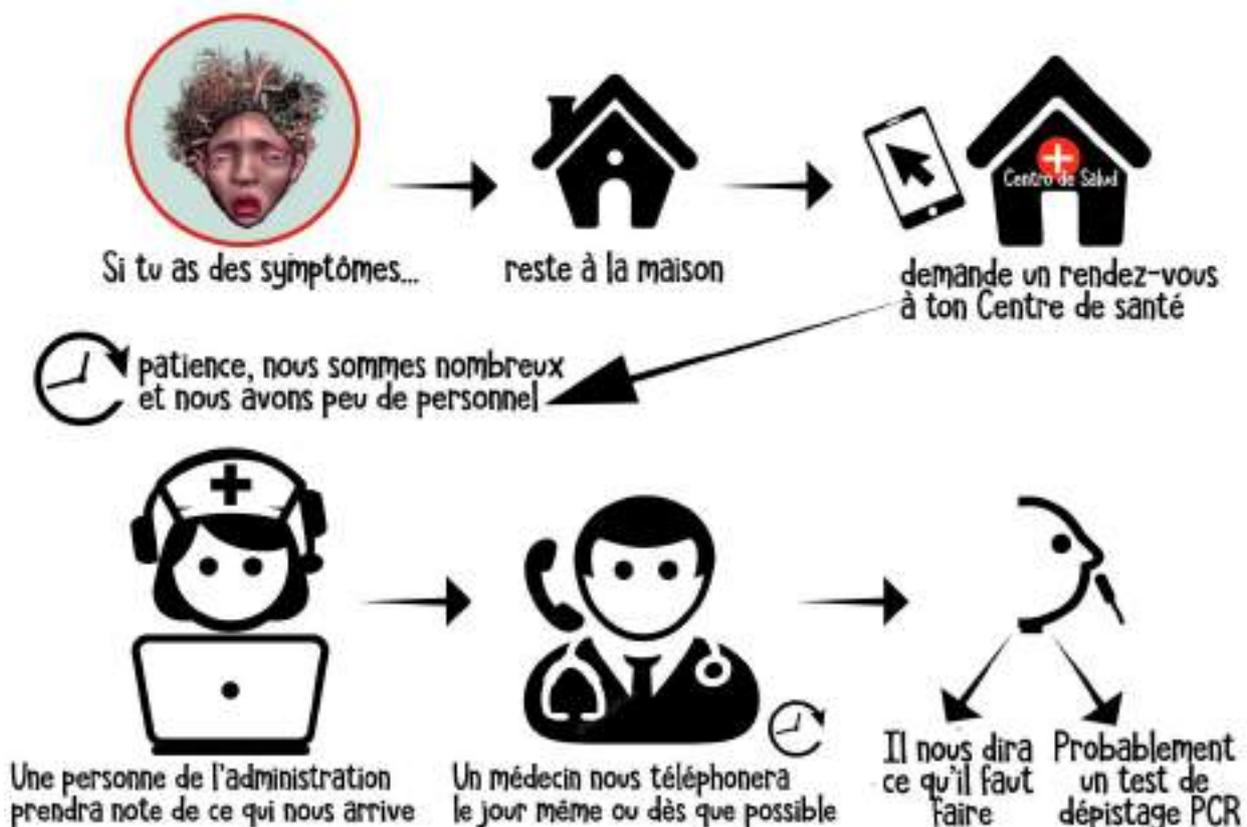
**Important: Les personnes n'infectent pas le virus, elles NE SONT PAS COUPABLES; le virus va toujours chercher la façon de passer d'un corps à l'autre et ce sont précisément les personnes qui peuvent, dans la mesure de leurs possibilités, briser ces chaînes de transmission.**

## QUE DOIS-JE FAIRE SI J'AI DES SYMPTÔMES?

Les personnes qui ont des symptômes respiratoires (fièvre, toux et sensation d'essoufflement/manque d'air) ou perte de l'odorat et du goût, fièvre, diarrhée, mal de tête doivent contacter leur centre de santé. Actuellement, pour prendre contact avec notre médecin, nous devons demander un rendez-vous par téléphone ou internet (certains centres de santé n'acceptent que les rendez-vous par téléphone, d'autres organisent les rendez-vous par téléphone et internet). Sachez que beaucoup de gens appellent et il est probable qu'on ne puisse pas vous répondre du premier coup.

Quand on vous répond, une personne de l'administration prend note de ce qui se passe. Par la suite (le jour même ou le jour fixé par la personne qui a répondu, ou quelques jours après) le médecin nous appellera et nous dira ce qu'il faut faire.

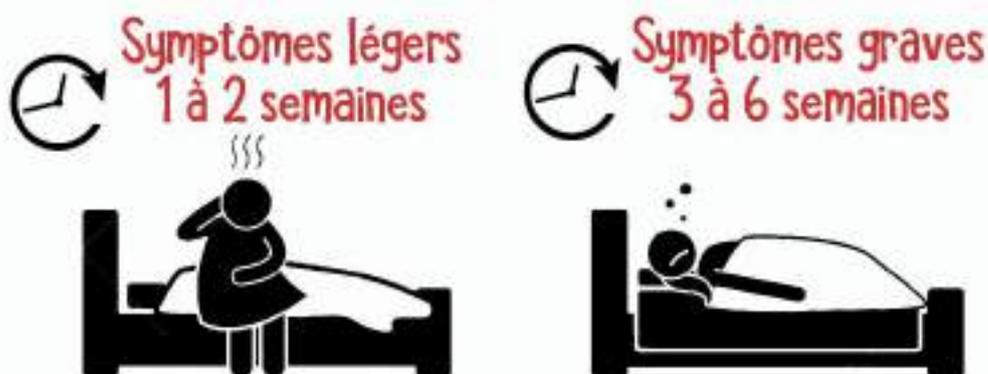
Très probablement il nous donnera rendez-vous dans le centre de santé pour faire un prélèvement des sécrétions du nez ou de la gorge. Ce test s'appelle PCR et nous indique si nous avons contracté le Coronavirus ou non. Les résultats du test nous parviennent dans les 72 heures, mais il faut savoir que ces dernières semaines il y a eu des retards et ça peut prendre plus de temps. Ça ne dépend pas des médecins, mais de la rapidité des laboratoires à effectuer les analyses; comme il doivent en faire beaucoup et qu'ils n'ont pas recruté de personnel supplémentaire, les résultats se font attendre plusieurs jours.



Les centres de santé utilisent d'abord la consultation par téléphone pour éviter de grands rassemblements dans le centre de soins et d'éventuels contacts. Mais si nous nous sentons mal et nous pensons que notre problème ne peut pas être remis à plus tard nous pouvons nous rendre en urgence à notre centre de santé. Nous y trouverons une ou deux personnes à l'entrée (c'est ce qu'on appelle le "triage") qui nous demanderont ce qui nous arrive pour savoir si nous avons besoin de soins urgents et qui nous enverront à la "zone Covid-19" de notre centre de santé, si nécessaire.

Dès que nous constatons que nous avons des symptômes qui laissent soupçonner une infection de Coronavirus, nous devons contacter le plus tôt possible le centre de santé et rester à la maison, en évitant tout contact avec d'autres personnes jusqu'à ce que nous sachions si nous sommes infectés ou non. Même si c'est difficile de rester à la maison ou de s'y isoler (voir les conseils ci-dessous), c'est important de trouver la manière de couper cette chaîne de transmission du virus.

Si nous tombons malade, le temps de rétablissement est en général de 1 à 2 semaines si les symptômes sont légers, ou de 3 à 6 semaines dans les cas les plus graves



## Y A-T-IL UN TRAITEMENT POUR LA COVID-19?

Il n'y a pas de traitement spécifique, mais on est en train d'utiliser des médicaments antiviraux qui ont fait preuve d'une certaine efficacité dans des études récentes. Par contre nous disposons de traitements pour traiter les symptômes et par conséquent les soins de santé améliorent le pronostic. S'agissant d'une infection provoquée par un virus, **IL NE FAUT PAS UTILISER D'ANTIBIOTIQUES COMME MOYEN DE PRÉVENTION OU DE TRAITEMENT.**



# QU'EST-CE-QUE JE PEUX FAIRE ET QUE POUVONS-NOUS FAIRE POUR PRENDRE SOIN LES UNS DES AUTRES?

## MESURES GÉNÉRALES:

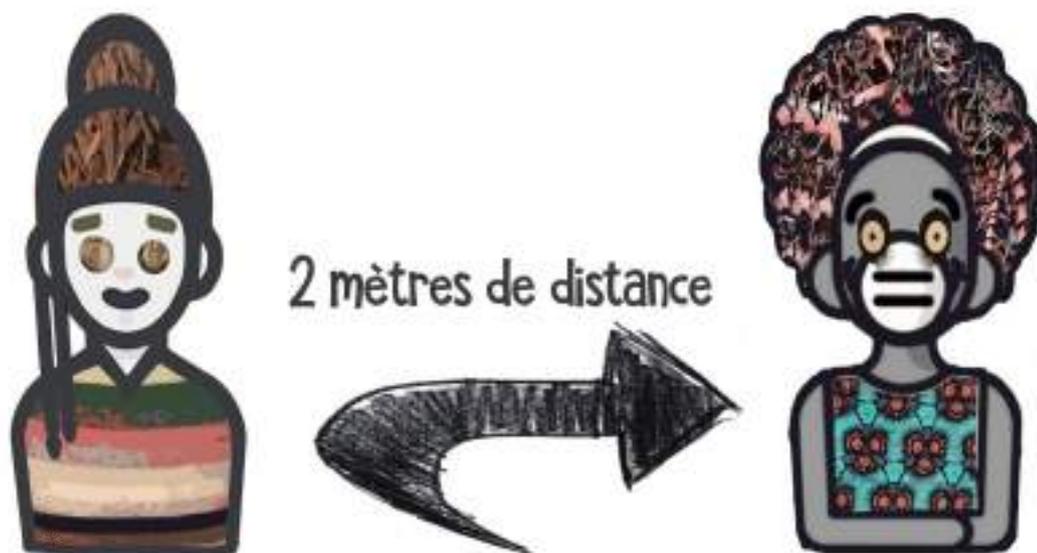
① LAVE-TOI SOUVENT LES MAINS avant et après préparer la nourriture, aller aux toilettes, entrer chez toi, sortir la poubelle, etc. COMMENT



② SI TU ÉTERNUES OU TU TOUSSES COUVRE-TOI AVEC LE COUDE



3 ÉVITE LES ACTIVITÉS AVEC BEAUCOUP DE GENS ET RESPECTE LA DISTANCE DE SÉCURITÉ



4 SI TU PARTICIPES À UNE RÉUNION ÉVITE DE SERRER LA MAIN OU LES SALUTATIONS QUI SUPPOSENT UN CONTACT



## 5 UTILISE LE MASQUE

Nous avons chaque fois plus de preuves du rôle que jouent les personnes qui ne présentent pas de symptômes ou qui ont des symptômes légers dans la transmission du virus. C'est pourquoi l'utilisation des masques d'hygiène par l'ensemble de la population PEUT CONTRIBUER À LA DIMINUTION DE LA TRANSMISSION DU VIRUS.

Depuis le 30 juillet dans la Communauté de Madrid et en vertu de l'ordonnance 920/2020 du 28 juillet, le port de masque est OBLIGATOIRE à partir de l'âge de 6 ans dans les cas suivants:

- Sur la VOIE PUBLIQUE, dans les ESPACES À L'AIR LIBRE et dans tout ESPACE FERMÉ À USAGE PUBLIC ou qui soit ouvert au public, même si la distance de sécurité physique interpersonnelle est respectée.
- Dans les MOYENS DE TRANSPORT: avion, autobus, train et transports en commun publics et privés complémentaires de voyageurs dans des véhicules allant jusqu'à neuf places, chauffeur inclus, si les occupants ne cohabitent pas dans le même domicile.

De toute manière, le port du masque doit être accompagné de mesures d'hygiène essentielles, à savoir se laver les mains et ne pas se toucher le visage, le nez, les yeux et la bouche.

## COMMENT DOIT-ON UTILISER LE MASQUE?

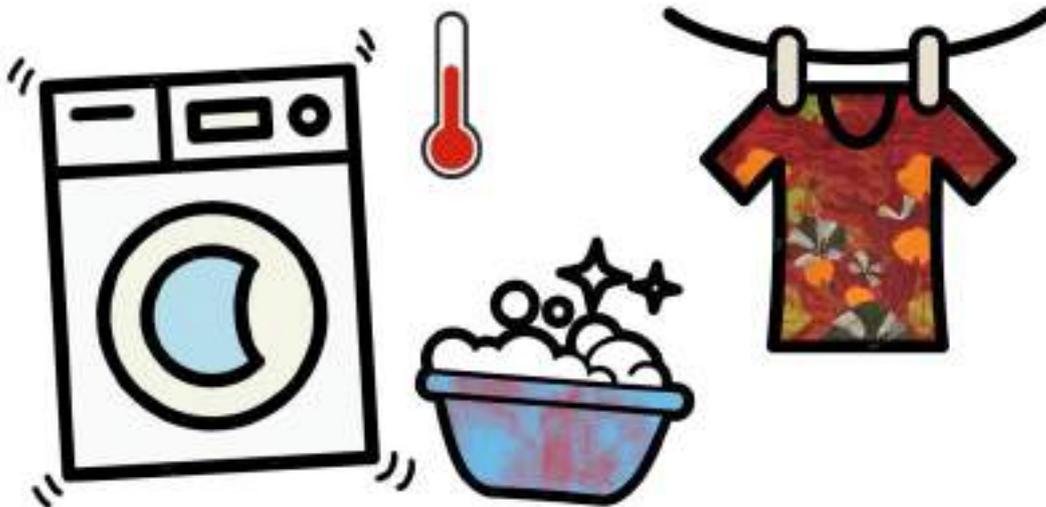


## À LA MAISON:

Utiliser des SOLUTIONS DÉSINFECTANTES pour nettoyer les surfaces que nous utilisons souvent. Nous pouvons les préparer de la façon suivante:



- **AÉRER ET NETTOYER** souvent. Laissez les fenêtres ouvertes et nettoyez poignées, interrupteurs, commande TV, robinets, etc. C'est là où le virus reste actif pendant longtemps.
- Si vous pouvez, **LAVEZ VOS VÊTEMENTS** à l'eau chaude.



Lavez vos vêtements à l'eau chaude et séchez au soleil.

## **QUE DOIS-JE FAIRE SI ON ME CONFIRME QUE J'AI ÉTÉ INFECTÉE PAR LA COVID-19?**

- LES PERSONNES INFECTÉES DOIVENT RESTER À LA MAISON ISOLÉES PENDANT 15 JOURS depuis le jour où elles ont ressenti les symptômes ou, si elles n'ont pas de symptômes, depuis la confirmation du test PCR positif.
- Il est très important d'informer les personnes avec lesquelles vous habitez ou avec lesquelles vous avez été en contact étroit lors des DEUX JOURS PRÉCÉDANT le début des symptômes, pour qu'elles commencent à respecter les mesures de quarantaine. Tu contribueras ainsi à éviter la transmission du virus.

### **COMMENT S'ISOLER?**

- Il est important que tu puisses rester dans une CHAMBRE À USAGE INDIVIDUEL avec fenêtre et la porte fermée. Il faudra réorganiser la maison pour que tu puisses être isolée. Une personne peut s'occuper de toi et t'amener les choses dont tu as besoin.
- Si tu dois sortir de la chambre, porte toujours le MASQUE et respecte la distance de sécurité d'au moins 2 MÈTRES. Utilise aussi le masque si la personne qui te soigne entre dans la chambre.
- LAVE-TOI LES MAINS fréquemment avec de l'eau et du savon (et sèche-les avec du papier jetable) ou utilise un gel hydro-alcoolique.
- Utilise des MOUCHOIRS JETABLES quand tu tousses ou tu éternues et couvre-toi la bouche avec le coude.
- Si tu partages la SALLE DE BAINS, après l'avoir utilisée, désinfecte avec de l'eau de javel.
- Il faudrait que tu aies à ta disposition un TÉLÉPHONE pour informer de tes besoins la personne qui prend soin de toi et communiquer avec tes parents et tes amis.
- Utilise un seul SAC POUBELLE dans la chambre pour les déchets personnels.
- Évite les VISITES NON NÉCESSAIRES à ton domicile.
- Le suivi et l'autorisation de reprise de l'activité habituelle seront supervisés par ton MÉDECIN du centre de santé. Il te téléphonera pour savoir comment tu te portes; profite de ces appels pour poser des questions et exprimer tes doutes.

### **RECOMMANDATIONS POUR LA PERSONNE QUI PREND SOIN DE TOI**

- Utilise toujours le MASQUE quand tu entres dans la chambre de la personne isolée.
- Respecte la distance de sécurité d'au moins 2 MÈTRES si possible.
- Utilise des GANTS jetables pour nettoyer le linge, les verres... et la chambre. Après le nettoyage, jette les gants à la poubelle dans un sac fermé.
- LAVE-TOI LES MAINS chaque fois que tu entres ou tu sors de la chambre.
- LAVE LE LINGE dans la machine à laver à haute température (60° ou plus) et lave la vaisselle à l'eau chaude et au savon, et de préférence dans le lave-vaisselle si tu en as.

# QUE FAIRE SI JE SUIS UN CONTACT À RISQUE D'UNE PERSONNE INFECTÉE?

Toutes les personnes qui ont été en contact avec une personne infectée dans les deux jours précédant le début des symptômes et qui ont passé plus de 15 minutes en compagnie de cette personne sans mesures de sécurité sont considérées comme des cas contact à risque. Elles doivent prendre soin d'elles-mêmes et des autres pour éviter de transmettre l'infection. Si je suis un cas contact je dois suivre les instructions suivantes:

1. **RESTER À LA MAISON PENDANT 10 JOURS.** Cette période appelée "quarantaine" commence à compter dès le jour suivant à la dernière fois que vous avez été en contact avec la personne infectée (PCR+).
2. **CONTACTER MON CENTRE DE SANTÉ** pour les informer. Dites-leur que vous êtes en quarantaine parce que vous êtes un contact à risque d'un cas confirmé et expliquez vos symptômes. Si ça se passe pendant le week-end ou un jour férié, appelez le 112 et communiquez également ces informations. On vous donnera rendez-vous dans le centre de santé pour effectuer un test de dépistage PCR.
3. **SOYEZ ATTENTIFS À L'APPARITION DE SYMPTÔMES.** fièvre, toux, difficulté à respirer, mal de gorge, mal de tête, grande fatigue, perte de l'odorat, du goût, diarrhée. Notez le moment de l'apparition des symptômes.

Quand est-ce que je suis un cas contact?



Quand j'ai été en compagnie d'une personne atteinte de Covid 19...



...2 jours avant que cette personne ressente les premiers symptômes



... et si j'ai passé 15 minutes avec elle sans mesures de sécurité

Si je suis un cas contact je dois suivre les instructions suivantes:

**Non**



1. M'isoler à la maison pendant 10 jours à compter du dernier jour où j'ai été en compagnie d'une personne avec PCR positif



2. Prendre contact avec mon centre de santé



3. Être attentif à l'apparition de symptômes

## GESTES BARRIÈRES AVEC LES VOISINS ET LA COMMUNAUTÉ

- Distance de 2 MÈTRES (quand nous faisons la queue et quand notre tour arrive)
- Si tu tousses ou tu éternues, utilise un MOUCHOIR JETABLE ou du papier toilette ou couvre-toi avec le COUDE.
- NE SERRE PAS LA MAIN et n'embrasse pas les personnes avec lesquelles tu ne cohabites pas.
- ÉVITE LES LIEUX FERMÉS où il y a beaucoup de gens.
- Si tu soupçonnes que tu es infecté/e, APPELLE TON CENTRE DE SANTÉ pour obtenir un rendez-vous avec ton médecin et reste à la maison jusqu'à ce que tu puisses parler avec le médecin et qu'il te donne les indications à suivre.

## QUE SE PASSE-T-IL SI JE NE PARLE PAS BIEN ESPAGNOL ET JE N'ARRIVE PAS À COMMUNIQUER ?

Dans les centres de santé il n'y a pas d'interprètes. Nous sommes en train de batailler pour qu'il y en ait. Nous, les voisins du quartier, avons constitué un réseau d'INTERPRÈTES-MÉDIATEURS BÉNÉVOLES pour pouvoir comprendre et accompagner les personnes dans les langues suivantes:

BENGALÍ: Elahi 671 05 46 28

WOLOF: Khadim 602 19 39 19

DARIYA: Musta 640 31 18 59



## QUE SE PASSE-T-IL SI JE N'AI NI CARTE SANTÉ NI MÉDECIN?

D'après le décret RD-I 7/2018, les personnes sans permis de séjour, même si elles n'ont pas de carte santé, ONT DROIT À UN MÉDECIN ET À DES SOINS MÉDICAUX. Téléphone à ton centre de santé (ou, si tu es très malade, vas-y directement) et explique que tu n'as pas de carte santé.

Pour les personnes SANS PAPIERS il y a une modalité d'inscription dans le système informatique qui s'appelle "ALTA CON CÓDIGO DAR" qui te permet d'avoir accès à un médecin et aux médicaments. Pour qu'ils puissent t'inscrire, tu dois aller à ton centre de santé avec le document de recensement du lieu de résidence (EMPADRONAMIENTO), LE PASSEPORT ET ILS TE FERONT SIGNER UN DOCUMENT QUI ATTESTE QUE TU N'AS PAS DE REVENUS. Quand tu contactes le centre de santé, demande à être inscrit dans le registre DAR. Ça pose problème dans certains centres: si tu es en Espagne depuis moins de trois mois ou s'il te manque un papier, il est probable que tu ne puisses pas être inscrit.

### TU DOIS SAVOIR:

1. TU AS DROIT À L'INSCRIPTION: contacte ton groupe de soutien pour essayer de résoudre le problème et/ou écris à [yosi.sanidaduniversal@gmail.com](mailto:yosi.sanidaduniversal@gmail.com) pour t'informer des prochaines réunions Conseils collectifs pour résoudre ce type de situation. Tu peux aussi consulter et accéder aux formulaires de réclamation sur le site web <https://www.yosisanidaduniversal.net>.
2. Il existe une modalité d'INSCRIPTION SPÉCIFIQUE QU'ON APPELLE "DE SALUD PÚBLICA" (de santé publique), pour traiter les personnes présentant des symptômes de COVID. On peut t'inscrire comme ça, mais CETTE INSCRIPTION NE DURE QUE 21 JOURS. Après il faudra obtenir l'inscription DAR pour que tu puisses continuer à avoir un médecin, tu y as droit.



CRÉÉ PAR:



SEDA DE CUIDADOS  
trabajo y cuidados dignos  
Instituto Tecnológico de Costa Rica



MUSEO  
SITUADO



Red Interlavapiés  
Nos quitaron tanto que nos quitaron el miedo



ILLUSTRATIONS:



TRADUCTION: Patricia Herrero Grandgirard

AVERTISSEMENT:

Ce document a été publié le 2 octobre 2020. Les recommandations pourraient subir des modifications à l'avenir.