Coronavirus, infection COVID-19 point sur la situation (25 MARS 2020)

Une épidémie de pneumonies d'allure virale d'étiologie inconnue a émergé dans la ville de Wuhan (province de Hubei, Chine) en décembre 2019. Un coronavirus (SARS-CoV2) est responsable de cette nouvelle maladie infectieuse respiratoire appelée COVID-19 pour COronaVIrus Disease 2019. Comme pour beaucoup de maladies infectieuses, les personnes présentant des pathologies chroniques présentent un risque plus élevé de forme grave de COVID-19, en premier lieu les patients avec des affections cardiorespiratoires, diabète et hypertension artérielle. A priori, la mucoviscidose doit être considérée comme un facteur de risque en tant que maladie pulmonaire chronique, avec une mention particulière pour les patients greffés sous traitement immunosuppresseur.

Vaincre souhaite vous informer sur les mesures préventives et les conduites à tenir en cas de doute ou constat de signes susceptibles de faire penser au COVID-19.

Pour être informé de la situation épidémiologique en France et à l'étranger, consulter le point épidémiologique actualisé par Santé publique France

Comme vous le savez, la France est passée au stade 3 de l'épidémie au coronavirus, depuis ce weekend. Le 16 mars 2020, les pouvoirs publics ont décidé de prendre des mesures pour réduire à leur plus strict minimum les contacts et les déplacements. Le Haut Conseil de Santé Publique a émis de nouvelles recommandations pour les patients ayant une pathologie respiratoire chronique.

Pour les patient·es il est recommandé de :

- Contre-indiquer l'utilisation des moyens de transport collectifs afin de privilégier les moyens de transports individuels
- Limiter les déplacements individuels aux seuls déplacements essentiels
- Limiter les contacts avec les enfants âgés de moins de 10 ans
- Veiller à l'application de mesures barrières renforcées par l'entourage des patient·es : lavage des mains toutes les heures, port d'un masque chirurgical dès le début de symptômes et éventuellement exclusion de personnes de l'entourage de personnes potentiellement malades
- Mettre en œuvre systématiquement des moyens de communication alternatifs dans le cadre de leurs activités d'apprentissage ou professionnelles : e-learning, travail à distance, téléconférences. Pour tout savoir sur les dispositifs qui existent lorsque vous êtes en activités
- Voir avec le CRCM pour reporter certains examens non urgents
- Concernant la kinésithérapie : les cabinets sont fermés depuis le 17 mars mais la prise en charge est maintenue au domicile pour les patient·es vulnérables pour lesquels l'arrêt des soins risquerait d'entraîner une aggravation majeure, notamment ceux atteints de pathologies chroniques nécessitant de la kinésithérapie de désencombrement (par exemple mucoviscidose, dyskinésies ciliaires primitives, BPCO…) ainsi que les patients polyhandicapés et les personnes âgées dépendantes.

La Société Française de la Mucoviscidose et la Filière Muco-CFTR ont transmis des recommandations pour le suivi à domicile des patient·es à l'ensemble des kinésithérapeutes des CRCM afin qu'ils les transmettent aux kinés libéraux de leurs régions (document disponible sur notre site et sur celui de la Filière Muco-CFTR).

-Les visites à domicile seront effectuées avec port d'un masque chirurgical ou FFP2, gants, blouses ou sarrau, ou d'une tenue « transitoire » pour le kinésithérapeute. Le port des lunettes de protection est recommandé.
-Si vous n'avez pas eu d'avis contraire du CRCM, réaliser vous-même les séances à domicile selon les techniques qui vous ont été enseignées si votre kiné ne peut pas se déplacer
-Voir avec le kiné et le CRCM s'il est possible d'alléger les séances de kiné

Par ailleurs, des exercices pour effectuer une kinésithérapie sans kinésithérapeute sont disponibles sur le site de la Filière Muco-CFTR

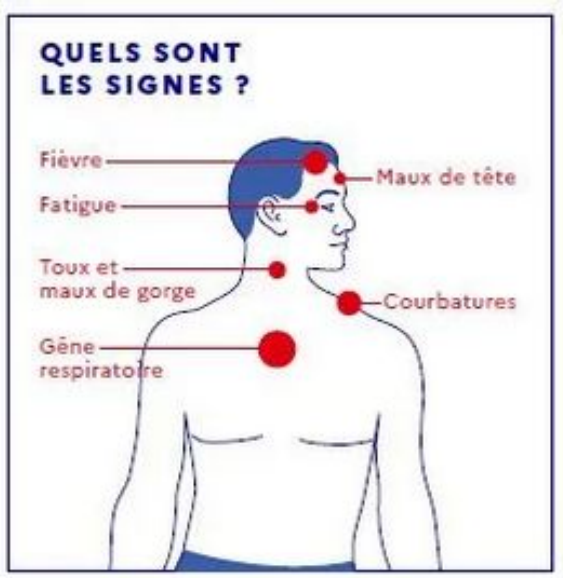
Les connaissances sur le virus et les recommandations nationales sont susceptibles d'évoluer au fur et à mesure, n'hésitez pas à vous rendre sur les sites de référence :
- Site du Gouvernement
- Ministère de l'Europe et des Affaires étrangères
- Santé publique France
- Site de l'OMS
- Site du ministère de l'éducation nationale

1) Qu'est-ce qu'un coronavirus ?

Les coronavirus sont une grande famille de virus, qui provoquent des maladies allant d'un simple rhume (certains virus saisonniers sont des coronavirus) à des pathologies plus sévères.
Un nouveau coronavirus (CoV) est une nouvelle souche de coronavirus ayant subi une mutation génétique et n'ayant encore jamais été identifiée chez l'être humain.

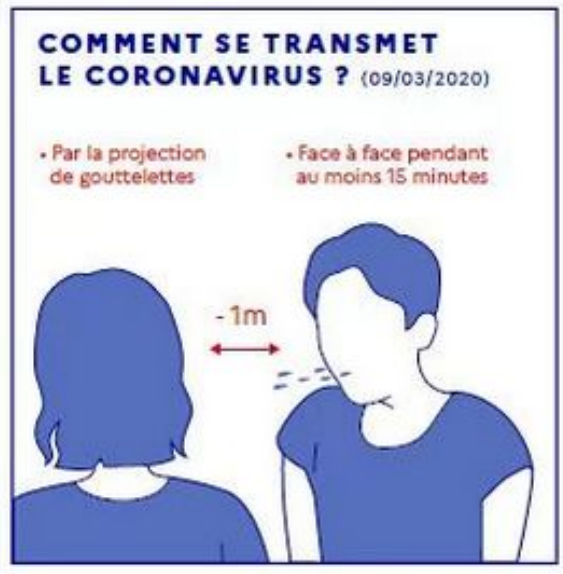
2) Quels sont les symptômes de l'infection COVID-19 ?

L'infection peut provoquer des signes cliniques peu spécifiques qui apparaissent de manière progressive comme un écoulement nasal, des maux de gorge, de la toux et de la fièvre ≥ 38° ou sensation de fièvre, des maux de têtes, des difficultés à respirer. La perte brutale de l'odorat, sans obstruction nasale et disparition totale du goût sont également des symptômes qui ont été observés chez les malades. Certaines personnes, bien qu'infectées, ne présentent aucun symptôme et se sentent bien. La plupart (environ 80 %) des personnes guérissent sans avoir besoin de traitement particulier. Dans les cas plus sévères, la maladie peut entraîner un décès par insuffisance respiratoire aiguë (pneumonie sévère).



3) Comment le coronavirus se transmet ?

Le COVID-19 est transmise par des personnes porteuses du virus. La maladie peut se transmettre d'une personne à l'autre, le plus souvent par le biais de gouttelettes respiratoires expulsées par le nez ou par la bouche lorsqu'une personne tousse ou éternue ou par le biais des mains contaminées. Ces gouttelettes peuvent se retrouver sur des objets ou des surfaces autour de la personne en question.



4) Combien de temps le Covid-19 peut-il vivre sur une surface ?

Dans des conditions propices à sa survie, le virus pourrait survivre, sous forme de traces, plusieurs jours sur une surface. Toutefois, ce n'est pas parce qu'un peu de virus survit que cela est suffisant

pour contaminer une personne qui toucherait cette surface. En effet, au bout de quelques heures, la grande majorité du virus meurt et n'est probablement plus contagieux. Pour rappel, la grande transmissibilité du coronavirus COVID-19 n'est pas liée à sa survie sur les surfaces, mais à sa transmission quand on tousse, qu'on éternue, qu'on discute ou par les gouttelettes expulsées et transmises par les mains. C'est pour cela qu'il est important de respecter les gestes barrières et les mesures de distanciation sociale.

5) Quel est le délai d'incubation de la maladie ?

C'est le temps qui s'écoule entre l'infection et l'apparition des symptômes cliniques de la maladie. Selon l'état des connaissances scientifiques actuelles, la période d'incubation du virus est de 14 jours maximum.

6) Comment se fait le diagnostic ?

Le diagnostic est suspecté conformément à la définition des cas de Santé Publique France, chez une personne présentant des signes cliniques d'infection respiratoire aiguë dans les 14 jours suivant un contact étroit avec un cas confirmé de COVID-19.

Sont considéré comme cas possible :

- Toute personne ayant voyagé ou séjournée dans une zone d'exposition à risque où circule activement le virus dans les 14 jours précédant l'apparition des symptômes nécessitent une prise en charge adaptée.
- Toute personne présentant une pneumonie (infection des poumons) ou des signes de détresse respiratoire aiguë (SDRA) pour laquelle aucune cause n'a pu être identifiée, sans notion de voyage/séjour dans une zone d'exposition à risque ou de contact étroit avec un cas confirmé de COVID-19 sont également considérées comme un cas possible de COVID-19

7) Où sont faits les tests et quel est le délai pour établir un diagnostic ?

En phase épidémique, les personnes présentant des signes de Covid-19 ne sont plus systématiquement classées et confirmées par test biologique. Les tests systématiques sont réservés pour certaines situations (les personnes à risque de formes graves et présentant des symptômes évocateurs de Covid-19, les femmes enceintes symptomatiques quel que soit le terme de la grossesse, les professionnels de santé dès l'apparition des symptômes évocateurs de Covid-19...).

Pour les patient·es à l'hôpital ou avec signes de gravité, ces tests seront réalisés dans les hôpitaux.

Pour les autres personnes qui répondent aux critères de dépistage, il est possible d'être testé dans les laboratoires en ville, sur prescription médicale. Les prélèvements seront réalisés à domicile. Les patient·es ne doivent en aucun cas se rendre directement dans les laboratoires de biologie, mais les appeler au préalable afin de savoir si le test y est disponible, et connaitre les modalités de prélèvement. Le délai pour avoir un résultat est entre 3 et 5h.

8) Quels sont les traitements disponibles ?

A ce jour, aucun traitement spécifique n'a été identifié pour ce nouveau coronavirus. De nombreux programmes français, européens et des essais cliniques sont en cours afin d'améliorer le diagnostic, la compréhension et la prise en charge de cette maladie. Un grand essai clinique a démarré au niveau

européen pour évaluer plusieurs traitements. Cet essai, dénommé DISCOVERY, a pour but d'évaluer l'efficacité et la sécurité de quatre stratégies thérapeutiques expérimentales qui pourraient avoir un effet contre le COVID-19. Les molécules testées sont le Remdesivir, l'association Lopinavir + Ritonavir, l'association Lopinavir + Ritonavir + interféron beta et enfin l'hydroxychloroquine. L'essai compte inclure notamment 800 patient·es en France. Il y a donc de nombreuses pistes thérapeutiques potentielles, mais dont l'efficacité et l'innocuité doivent être démontrées. Pour le moment aucune n'est favorisée et, aucun traitement spécifique n'est validé.

Des équipes sont également à pied d'œuvre pour élaborer un vaccin mais il ne sera pas disponible avant plusieurs mois.

9) Comment puis-je me protéger?

Pour tous et toutes, le gouvernement a mis en place des mesures **Il est important que chacun et chacune observe de bonnes règles d'hygiène** : en cas de toux ou d'éternuement, se couvrir la bouche et le nez avec le pli du coude ou avec un mouchoir (jeter le mouchoir immédiatement après dans une poubelle fermée ou le placer dans un sac plastique avec fermeture, type sac-congélation). Se laver les mains souvent dans la journée, tout particulièrement après contact avec des sécrétions respiratoires ou des objets possiblement contaminés.

- Se laver fréquemment les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon.

Pourquoi ? Se laver les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon permet de se débarrasser du virus s'il est présent sur vos mains (le virus peut rester transmissible quelques heures sur les poignées, téléphones, claviers, billet-pièces, écrans tactiles …)

- Se saluer sans se serrer la main ou s'embrasser
- Maintenir une distance d'au moins un mètre avec les autres personnes qui toussent ou qui éternuent.

Pourquoi ? Lorsqu'une personne tousse ou éternue, elle projette de petites gouttelettes qui peuvent contenir le virus. Si vous êtes trop près, vous pouvez inhaler ces gouttelettes et donc le virus responsable de la COVID-19 si la personne qui tousse en est porteuse.

- Éviter de se toucher les yeux, le nez et la bouche.

Pourquoi ? Les mains sont en contact avec de nombreuses surfaces qui peuvent être contaminées par le virus. Si vous vous touchez les yeux, le nez ou la bouche, le virus peut pénétrer dans votre organisme et vous pouvez tomber malade.

10) Est-il possible de mettre à disposition de la population des masques adaptés pour se protéger efficacement d'éventuelles contaminations (transports en commun, environnement de travail et autres)

Les consignes sont réévaluées en fonction de l'évolution de la situation épidémiologique internationale et des recommandations de l'OMS. L'OMS recommande le port d'un masque aux personnes qui présentent des symptômes de COVID-19 et à celles qui s'occupent de malades qui présentent des symptômes.

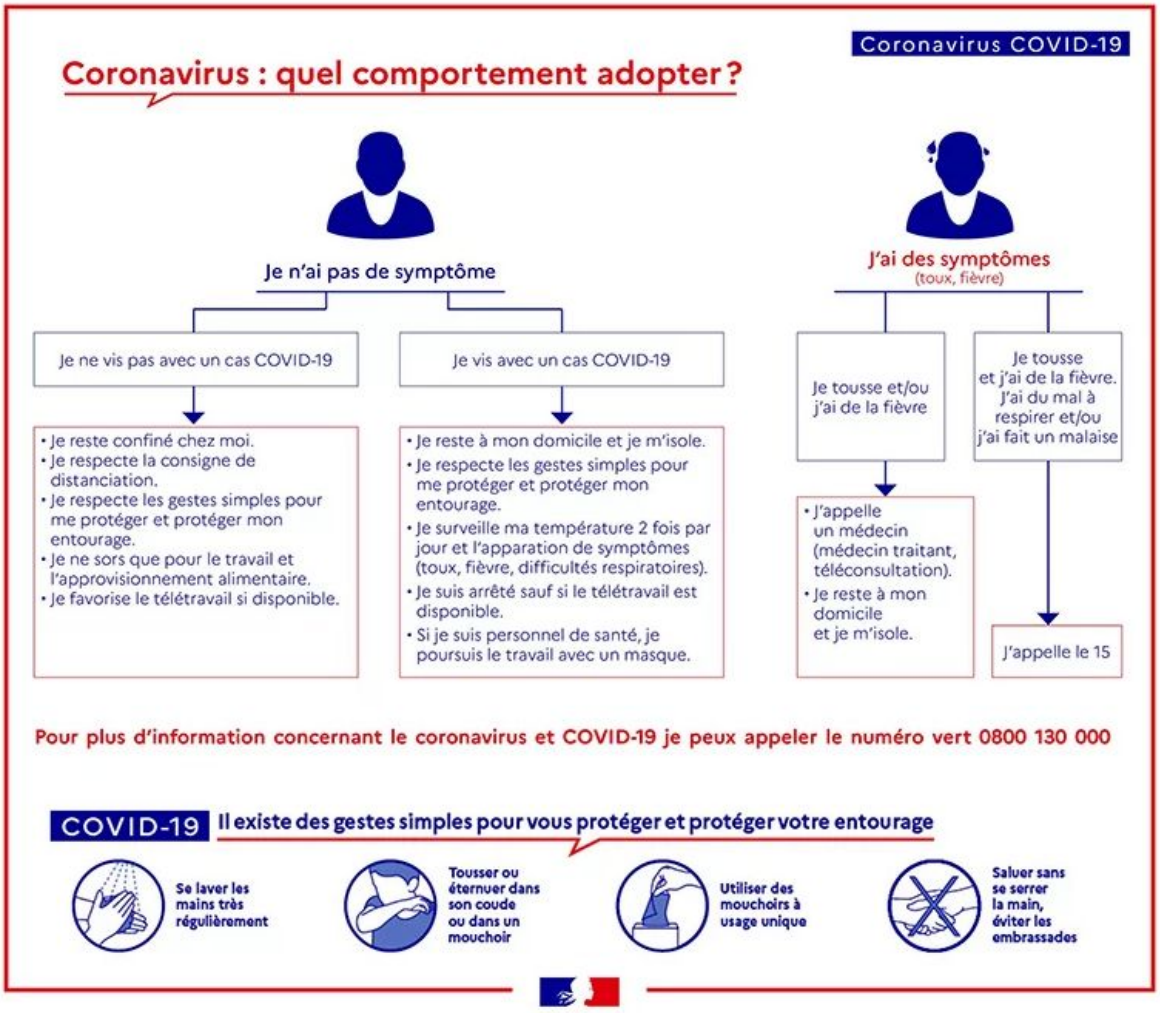
Pour les patient·es, le port du masque est limité à des situations particulières lorsque le ou la médecin référent·e du CRCM le stipule, ou pour les patient·es sous immuno-suppresseurs pour leur greffe.

Mettre le masque chirurgical dès l'entrée de l'hôpital comme d'habitude.

Pour toute question, n'hésitez pas à joindre votre CRCM, par email à chaque fois que possible.

Pour rappel, le masque chirurgical est constitué d'un écran en matériau filtrant qui recouvre le nez, la bouche et le menton. Il s'ajuste au visage au moyen d'un pince-nez et il est maintenu en place au moyen de liens ou d'élastiques passant derrière les oreilles. Avant de le mettre il faut se laver les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon. Orienter le masque dans le bon sens (bande métallique vers le haut). Vérifier que la face colorée du masque est placée vers l'extérieur. Le masque chirurgical est à usage unique. La durée maximum d'utilisation d'un masque chirurgical est définie par le fabricant (environ trois heures). Une fois le masque ôté, il doit être éliminé et il faut à nouveau se laver les mains.

Par ailleurs, des masques de protection respiratoire FFP2 sont à la disposition de tous les professionnels de santé. Il s'agit d'équipements de protection individuelle destinés aux soignants en contact étroit avec un·e malade confirmé·e.



11) En cas de fièvre, de toux et de dyspnée, que faire ?

<u>Pour les personnes atteintes de mucoviscidose</u> et leurs proches:

- Ne vous rendez pas directement chez le médecin, ni aux urgences de l'hôpital

- Prenez du Paracétamol toutes les 6 heures, ne prenez pas d'anti-inflammatoire (Advil®, Ibuprofène, Nurofène®) ni de corticoïdes
- A l'inverse, les patient·es sous corticoïdes ne doivent pas interrompre leur traitement, sauf avis contraire du médecin
- En cas d'apparition d'une gêne respiratoire, contactez rapidement le SAMU Centre 15 **et** informez votre CRCM
- Évitez tout contact avec votre entourage, portez un masque chirurgical

VAINCRE LA MUCOVISCIDOSE

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Santé publique France

COVID-19

Je suis atteint par le coronavirus et je dois rester chez moi jusqu'à ma guérison.

En général, la guérison intervient en quelques jours avec du repos et, si besoin, avec un traitement contre la fièvre.

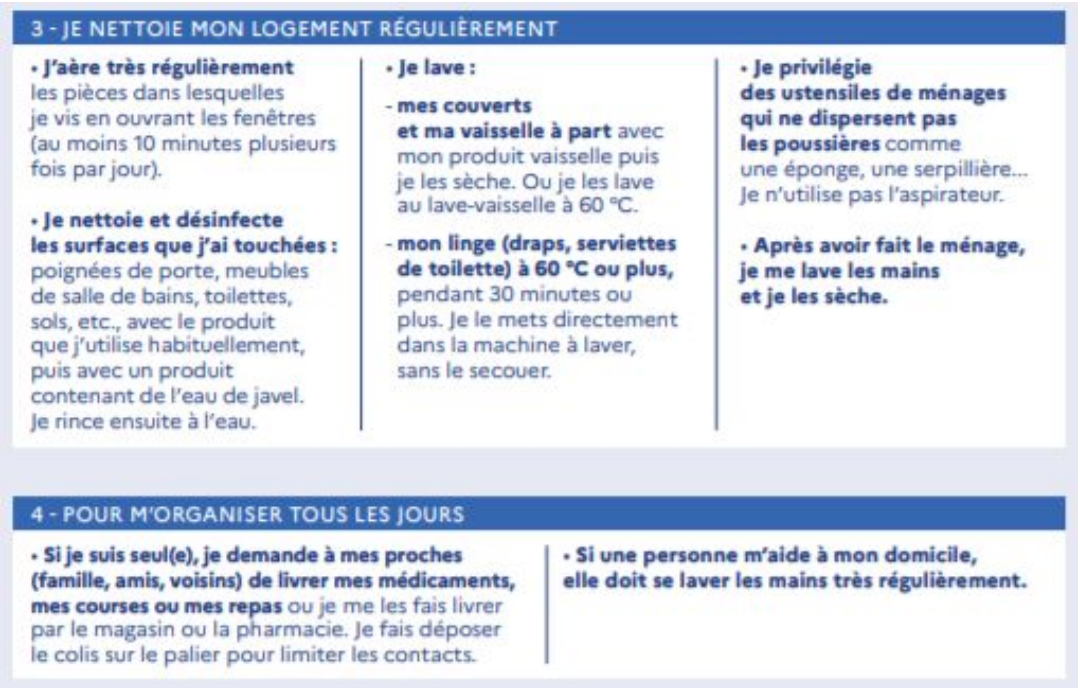
En attendant, quelles sont les précautions à prendre pour mes proches et moi ?

1 - JE SURVEILLE MON ÉTAT DE SANTÉ

- **Je prends ma température 2 fois par jour.**
- **Je peux prendre du paracétamol** pour faire baisser la fièvre, mais pas plus de 1 gramme, 3 fois par jour (3 grammes au total).
- **Je ne dois pas prendre d'anti-inflammatoires** comme l'ibuprofène sans avis de mon médecin.
- **Si j'ai un traitement habituel, je ne l'arrête pas.** En cas de doute sur un médicament, j'appelle mon médecin.
- **Je ne prends pas d'autre traitement sans en avoir parlé à mon médecin** ou mon pharmacien.
- **Je donne des nouvelles à mes proches.**
- **Je téléphone à mon médecin si j'ai un doute sur l'évolution de ma maladie. Si j'ai des difficultés à respirer, j'appelle immédiatement le 15** (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).

2 - CHEZ MOI, JE PROTÈGE MON ENTOURAGE

- **J'évite les contacts** avec les autres personnes de la maison. Si possible, je ne les touche pas. Je ne les embrasse pas.
- **Je me tiens à plus d'un mètre de mes proches** et je limite mes échanges à moins de 15 minutes.
- **Je ne reçois pas à mon domicile** de personnes extérieures à mon foyer sauf des soignants ou des aidants.
- **Je reste,** si possible, **dans une pièce séparée et je ferme la porte.** Je ne partage pas mon lit et je prends mes repas seul(e) dans ma chambre.
- **Je me lave les mains très souvent avec de l'eau et du savon** et je les sèche avec une serviette ou un essuie-main.
- **J'évite de me toucher les yeux, le nez, la bouche et le visage.**
- **J'utilise un mouchoir que je jette ensuite dans une poubelle fermée** si je tousse ou si je me mouche.
- **Je place mes déchets (mouchoirs, masques, etc.) dans un sac en plastique,** puis je les jette dans la poubelle « ordures ménagères ».
- **Je nettoie la salle de bains et les toilettes après les avoir utilisées** avec de l'eau de javel ou des produits désinfectants.
- **Je ne partage pas mes objets de tous les jours :** serviettes et gants de toilette, savon, couverts, assiettes, téléphone, etc.



Pour en savoir plus ?

Numéro vert 0 800 130 000 : pour répondre à vos questions sur le nouveau coronavirus 24h/24, 7 jours/7

En finir avec les idées reçues : conseils au grand public (OMS)

Vous vous posez une question sur vos médicaments dans le cadre de l'épidémie Covid-19 ? (Société Française de Pharmacologie et de Thérapeutique)