

## Questions générales sur le coronavirus

### 1. Quelle est la dangerosité du coronavirus ?

La majorité des personnes ont des symptômes bénins, mais certaines peuvent devenir gravement malades, voire mourir. Il est donc important que chacun fasse son possible pour limiter la propagation du virus.

### 2. Quelle est la différence entre le coronavirus et la grippe ?

Le coronavirus et le virus de la grippe provoquent tous deux des maladies respiratoires, mais il s'agit de deux virus distincts. Le coronavirus peut, chez certaines personnes, provoquer des problèmes respiratoires graves et aigus ou une insuffisance pulmonaire. Comme c'est un nouveau virus, il est également plus grave parce que quasiment tout le monde peut être infecté, la population n'étant pas immunisée et un vaccin n'ayant pas encore été trouvé.

### 3. Quels sont les symptômes du coronavirus ?

Les symptômes les plus fréquents sont un mal de gorge, de la toux, de la fièvre et des douleurs musculaires. Certaines personnes ont de la diarrhée et des maux d'estomac. Il arrive que certains perdent le goût et l'odorat. La nature des symptômes et l'intensité de la maladie peuvent varier considérablement d'une personne à l'autre. Les enfants et les adolescents ont souvent des symptômes légers ou mineurs.

### 4. Peut-on être infecté par le coronavirus sans présenter de symptômes ? Peut-on infecter d'autres personnes même si l'on ne présente pas de symptômes ?

Certaines personnes peuvent avoir le coronavirus sans présenter de symptômes. Ce sont principalement des enfants et de jeunes adultes. La contagion est la plus importante lorsque les personnes présentent des symptômes, mais il est aussi possible d'être contagieux juste avant l'apparition des symptômes. Nous ne savons pas encore si des personnes sans symptômes peuvent infecter les autres.

### 5. Combien de temps dure la maladie ?

La durée de la maladie est variable, mais il semble que son évolution soit généralement celle-ci :

- Evolution bénigne (chez la plupart des malades, environ huit sur dix) : les symptômes disparaissent en une à deux semaines, et il est rarement nécessaire d'être traité par les services de santé.
- Evolution modérée : après 4 à 7 jours de symptômes légers, certaines personnes développent une pneumonie avec difficultés respiratoires, aggravation de la toux et hausse de la température. Une hospitalisation est parfois nécessaire.
- Evolution grave : mêmes symptômes que lors de l'évolution modérée, mais en plus, certaines personnes ont besoin de soins intensifs, notamment d'une assistance respiratoire. Les personnes chez lesquelles l'évolution est modérée ou grave peuvent présenter des symptômes pendant 3 à 6 semaines. Quelques-uns de ceux qui tombent gravement malades meurent.

## 6. Comment est-on infecté ?

La maladie se propage comme un rhume ou une grippe : le virus est transmis par les voies respiratoires d'une personne malade, de trois manières :

- par l'air, lorsque le malade éternue ou tousse de sorte que le virus est inhalé par les personnes qui se trouvent à proximité ou entre en contact avec la muqueuse de leurs yeux, de leur nez ou de leur bouche ;
- par contact direct lorsque le malade a le virus sur ses mains et qu'il le transmet lors des contacts avec les autres qui, ensuite, le mettent en contact avec les muqueuses des yeux, du nez ou de la bouche ;
- par contact indirect lorsque le virus s'est fixé sur des meubles, des objets ou des surfaces (poignée de porte, clavier, téléphone ou autre) lors d'éternuements ou de toux ou lorsque le malade a touché des objets qui sont ensuite touchés par d'autres.

## 7. Comment éviter d'être infecté ?

Le plus important est de garder ses distances, d'avoir une bonne hygiène des mains et de bons gestes en cas de toux. Le virus peut être transmis par les mains via la bouche, les yeux et le nez. Evitez de vous toucher le visage. Lavez-vous les mains souvent et soigneusement à l'eau et au savon, surtout après avoir toussé/éternué, après être allé aux toilettes, avant de préparer le repas et avant de manger ou chaque fois que vos mains sont visiblement sales. Pensez à vous laver entre les doigts, à laver le pouce, le dessus de la main et les poignets pendant au moins 20 secondes en tout.

## 8. Si j'ai eu le coronavirus et que je suis guéri, suis-je vraiment définitivement débarrassé du virus ?

Le coronavirus est un tout nouveau virus, et il y a encore beaucoup de choses que nous ne savons pas. Mais nous pensons qu'une personne qui a été malade est protégée ou a une certaine immunité. Pendant combien de temps, nous ne le savons pas.

## 9. La prise d'antibiotiques permet-elle de se protéger ?

Non, les antibiotiques sont uniquement efficaces contre les bactéries, pas contre les virus. Le coronavirus est un virus et des antibiotiques ne doivent pas être utilisés pour prévenir ou traiter la maladie.

## 10. Existe-t-il des médicaments ou un vaccin contre le coronavirus ?

Il n'existe aujourd'hui aucun vaccin contre le coronavirus, mais des recherches sont en cours pour mettre au point un vaccin. Des recherches sont également effectuées afin de déterminer si d'autres médicaments existants permettent de traiter le coronavirus.

## 11. Que faire si je pense que j'ai le coronavirus ? Quand faut-il consulter un médecin ?

Contactez rapidement votre médecin traitant si vous pensez être infecté par le coronavirus. Si vous avez une fièvre élevée et que vous avez du mal à respirer, contactez rapidement le médecin traitant

ou les urgences (au numéro 116 117). Appelez le 113 uniquement si vous présentez de très graves symptômes.

12. Peut-on aller directement aux urgences si on pense être infecté ?

Non. Appelez votre médecin traitant ou les urgences (au 116 117), qui vous indiqueront ce que vous devez faire. Ceci est important pour prévenir la propagation du virus.

13. Je me sens malade et souhaite être testé. Où puis-je faire un test ?

Contactez votre médecin traitant ou les urgences (au 116 117), qui décideront si vous devez faire un test. Les services de santé n'ont pas la capacité de tester tous ceux qui le souhaitent, mais s'efforcent d'augmenter la capacité de test.

14. Si je tombe malade et que je vis seul, qui peut me faire les courses qui peut faire mes courses ?  
Qui va s'occuper de moi si mon état s'aggrave ?

Si vous tombez malade et que vous vivez seul, il est important que vous contactiez votre famille, des amis, des collègues ou des voisins pour leur dire que vous êtes malade. Demandez-leur s'ils peuvent vous faire vos courses. Si vous ne connaissez personne qui peut vous aider, il est important que vous contactiez votre médecin traitant pour lui dire que vous êtes malade, que vous vivez seul et que vous avez besoin d'aide. Il est possible d'obtenir de l'aide de la municipalité ou de votre quartier, et de nombreuses organisations bénévoles peuvent également vous aider.

15. Si un membre de la famille tombe malade, comment peut-on l'isoler ? Nous vivons à l'étroit.

Il peut être difficile d'isoler correctement une personne lorsqu'on n'a pas de place, mais si on a une chambre, il est préférable que la personne malade reste dans cette chambre tout le temps, pendant que les autres restent dans la salle de séjour et la cuisine. Il est important d'avoir une bonne hygiène, de laver les toilettes et la salle de bains lorsque la personne malade les a utilisées et de laver les assiettes, les verres et les couverts tout de suite.

## Précautions à prendre dans la vie de tous les jours

### 1. Pourquoi les conseils donnés diffèrent-ils d'un pays à l'autre ? Quels conseils faut-il respecter ?

Les mesures prises et l'expérience acquise dans un pays ne sont pas forcément transposables à un autre pays. Les conseils donnés en Norvège se basent sur la recherche, sur les connaissances dont nous disposons et sur la situation en Norvège. Les mesures changent en fonction des nouvelles informations et de l'évolution de la situation en Norvège. C'est la raison pour laquelle il est important de se tenir au courant et de respecter les conseils donnés par les autorités sanitaires.

### 2. Puis-je aller faire des courses ou me rendre à la pharmacie ?

Si vous êtes en bonne santé, vous pouvez aller faire vos courses et vous rendre à la pharmacie. Evitez de toucher les surfaces que les autres touchent, et tenez vous à bonne distance des autres dans le magasin. Si vous présentez des symptômes, vous devez rester à la maison. Vous devez alors demander à quelqu'un de vous faire vos courses.

### 3. Est-il dangereux de prendre les transports en commun ?

Il n'est pas dangereux de prendre les transports en commun, mais si vous pouvez vous en passer, vous aurez moins de risque d'être infecté. Il est préférable de faire du vélo ou de marcher si c'est possible.

### 4. Que faire s'il n'est pas possible d'acheter du gel désinfectant pour les mains dans les magasins ou à la pharmacie ?

Se laver les mains soigneusement à l'eau et au savon est plus efficace que d'utiliser du gel désinfectant.

### 5. Puis-je recevoir la visite d'amis ou de ma famille ?

Vous pouvez recevoir de la visite, mais de peu de personnes. Il est préférable que ce soient toujours les mêmes et non différentes personnes à chaque fois. Il est préférable de les rencontrer en plein air. Si vous rencontrez d'autres personnes, il faut vous tenir à bonne distance les uns des autres (au moins 1 à 2 mètres). Les communications téléphoniques ou vidéo sont préférables pour éviter d'infecter les autres et d'être infecté. Surtout si vous faites partie du groupe à risque ou si vous avez des amis ou des membres de votre famille qui sont à risque.

### 6. Est-il sûr d'ouvrir des colis ou des lettres ? Que faut-il faire avant de les toucher ?

Oui, vous pouvez les ouvrir en toute sécurité car il y a peu de risque d'être infecté en recevant des colis ou des lettres. De toute façon, il est prudent de se laver les mains après être sorti de chez soi.

### 7. Puis-je faire la bise à mes trois meilleurs amis ?

Non, il est préférable de ne pas faire la bise ni de serrer la main d'autres personnes que celles avec lesquelles vous vivez.

### 8. Comment dois-je nettoyer la maison/l'appartement et laver les vêtements ?

Vous pouvez utiliser les détergents habituels pour nettoyer votre maison/appartement et vos vêtements et tissus. Pensez à nettoyer de manière particulièrement minutieuse et fréquente les surfaces touchées tous les jours : le plan de travail de la cuisine, la table, les poignées de porte, la porte du réfrigérateur et des placards, etc.

#### 9. Les enfants peuvent-ils jouer ensemble ou rester ensemble ? Et les adolescents ?

Les enfants et les adolescents peuvent rester avec leurs frères et sœurs comme d'habitude. Ceci vaut également pour les enfants et les adolescents de familles divorcées qui vivent en plusieurs endroits.

Pour ce qui est des contacts avec d'autres, il est préférable de réduire au maximum le nombre de personnes. Essayez d'avoir 1 ou 2 camarades de jeux et de ne jouer qu'avec les mêmes camarades pendant toute cette période. Ceci s'applique également aux adolescents. Gardez une distance d'au moins 1 mètre. Gardez le contact avec les autres autrement, par exemple par communication téléphonique ou vidéo.

Il est préférable de se rencontrer en plein air plutôt qu'à l'intérieur. Limitez-vous à de petits groupes de cinq personnes au maximum, et pendant quelques heures seulement à la fois. Evitez les aires de jeux ou les lieux avec beaucoup d'enfants ou d'autres personnes. Evitez d'aller dormir ailleurs pendant cette période. Lavez-vous souvent les mains, aussi bien avant, pendant et après les jeux. Veillez à avoir de bons gestes d'hygiène en cas de toux.

Les enfants et les adolescents présentant des symptômes d'infection des voies respiratoires doivent rester à la maison et ne pas voir des enfants ou adolescents qui ne font pas partie de la famille. Ceci est vrai également en cas de symptômes bénins. Les enfants et les adolescents qui sont en isolement à domicile ou en quarantaine à domicile ne doivent pas fréquenter des enfants et des adolescents hors de leur domicile.

## Groupes à risque

### 1. Qui fait partie du groupe à risque ?

Vous êtes une personne à risque

- si vous avez plus de 65 ans ou
- si vous êtes adulte et souffrez d'une maladie cardiaque, d'une maladie pulmonaire, du diabète, d'un cancer ou d'hypertension ;
- peut-être aussi si vous êtes adulte et souffrez d'obésité ou êtes un fumeur.

### 2. Est-il dangereux de rendre visite à ses grands-parents ?

Si les grands-parents font partie du groupe à risque, il est préférable de ne pas leur rendre visite, sauf si c'est absolument nécessaire. Contactez-les plutôt par téléphone ou vidéo.

### 3. Le coronavirus est-il plus dangereux pour une personne souffrant de diabète et d'hypertension que pour une personne uniquement diabétique ?

Ce sont surtout les personnes âgées ayant des facteurs de risque qui peuvent avoir une forme grave du Covid-19 et le risque de maladie grave augmente avec l'âge et le nombre de facteurs à risque.

### 4. Que dois-je faire si je suis une personne à risque ?

Si vous êtes à risque, vous devez être particulièrement vigilant avec l'hygiène et rester à très bonne distance des autres. En plus des conseils généraux sur l'hygiène et la distanciation, vous devez respecter les conseils suivants :

- veillez à disposer des médicaments nécessaires. Continuez de prendre votre traitement habituel, et ne le modifiez qu'après avoir consulté votre médecin. Présentez-vous dans les services de santé à l'heure convenue, si vous n'avez reçu aucune consigne contraire ;
- restez en forme en faisant des promenades, mais évitez les lieux où il y a beaucoup de monde ;
- limitez si possible l'utilisation des transports en commun, surtout aux heures de pointe ;
- évitez de passer du temps avec les personnes qui présentent des symptômes des voies respiratoires ;
- évitez de garder de petits enfants, car ceux-ci ne présentent souvent aucun ou peu de symptômes du Covid-19 et peuvent vous infecter parce que vous êtes une personne à risque ;
- si une personne de votre foyer se sent malade (surtout si vous suspectez un cas de Covid-19), limitez vos contacts avec cette personne. Si possible, il est recommandé de séjourner et de dormir dans des chambres séparées et d'utiliser sa propre salle de bains/toilettes. Si ce n'est pas possible, il est important de garder ses distances et de prévoir une serviette séparée à la salle de bains/aux toilettes ainsi que des articles de bains distincts ;
- les salariés faisant partie des groupes à risque doivent, après avoir consulté leur employeur, envisager le besoin d'un travail aménagé en tenant compte des risques individuels. Un congé maladie n'est pas recommandé, à moins qu'un aménagement ne soit pas possible ;

- tenez-vous au courant de la situation en consultant les médias locaux, le site Internet de l'Institut norvégien de santé publique et/ou [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)

5. Je vis avec une personne à risque. Que dois-je faire pour éviter de l'infecter ?

Conseils aux proches des personnes présentant un risque particulier :

- suivez les conseils généraux d'hygiène et de distanciation ;
- si vous présentez des symptômes d'infection des voies respiratoires ou si vous ne vous sentez pas en forme, gardez vos distances. Si possible, séjournez et dormez dans une chambre séparée et utilisez une salle de bains/des toilettes privées. Si ce n'est pas possible, il est important de garder ses distances et de prévoir une serviette séparée à la salle de bains/aux toilettes, ainsi que des articles de bains distincts.

## Utilisation des services de santé ordinaires

### 1. Est-il dangereux que j'aille à un rendez-vous à l'hôpital ?

Si vous êtes convoqué à un rendez-vous à l'hôpital, il est important d'y aller à l'heure prévue. Les hôpitaux ont instauré des règles sévères pour éviter toute infection à l'hôpital. Si vous êtes en quarantaine ou si vous présentez des symptômes des voies respiratoires, vous devez appeler l'hôpital pour les prévenir. Ceux qui vous ont convoqué à un rendez-vous vous diront ce que vous devez faire.

### 2. N'oubliez pas que vous avez droit à un interprète lorsque vous allez à un rendez-vous dans les services de santé.

Vous ne devez pas venir à votre rendez-vous accompagné d'une autre personne, à moins que vous en ayez absolument besoin. Cette précaution a pour but de protéger les autres patients et le personnel de santé contre l'infection.

### 3. Puis-je me rendre chez mon médecin traitant en ce moment ?

N'hésitez pas à contacter votre médecin traitant ou à venir à votre rendez-vous. Si vous êtes en quarantaine ou si vous présentez des symptômes des voies respiratoires, vous devez téléphoner pour le prévenir. Certains médecins proposent une consultation vidéo, mais si votre médecin traitant pense que c'est important, vous devez vous rendre au cabinet médical pour la consultation. N'oubliez pas que vous avez droit à un interprète lorsque vous allez à un rendez-vous dans les services de santé.

### 4. La vaccination et le contrôle médical des enfants sont-ils pratiqués normalement comme avant ?

Oui. Il est important de vacciner les enfants comme d'habitude – surtout dans cette période difficile, nous ne souhaitons pas d'épidémie d'autres maladies. Il est également important de venir aux contrôles comme d'habitude. Mais si vous ou votre enfant êtes malade ou placé en quarantaine, téléphonez au centre de protection maternelle et infantile ou au cabinet médical où vous avez rendez-vous pour les prévenir et obtenir un nouveau rendez-vous. Afin de diminuer le risque d'infection, seul un parent peut accompagner l'enfant au rendez-vous. N'oubliez pas que vous avez droit à un interprète lors d'un rendez-vous avec les services de santé.



## Coronavirus, grossesse et allaitement

### 1. Le coronavirus est-il dangereux pour les femmes enceintes ?

Pour l'instant, peu d'éléments indiquent que les femmes enceintes sont particulièrement sujettes à développer une maladie grave à cause du nouveau coronavirus. Les conseils pour prévenir l'infection chez les femmes enceintes sont les mêmes que pour la population générale.

Les femmes enceintes qui souffrent d'une maladie chronique ou qui ont des complications lors de la grossesse doivent demander à leur médecin si elles doivent être particulièrement prudentes et s'il est nécessaire d'effectuer des aménagements à leur lieu de travail. Un congé maladie n'est pas recommandé, à moins qu'il ne soit pas possible d'aménager le travail.

### 2. Si la mère est infectée, son enfant doit-il lui être enlevé après l'accouchement et isolé ?

Si vous êtes diagnostiquée comme étant infectée par le coronavirus juste avant ou pendant l'accouchement, vous bénéficierez d'une chambre particulière. Le personnel utilisera des vêtements protecteurs et vous devrez peut-être porter un masque. Vous pouvez rester avec votre enfant après l'accouchement, sauf si vous êtes gravement malade ou si votre enfant est un grand prématuré ou est malade. Les maternités et les services de néonatalogie en Norvège sont équipés pour vous prendre en charge, vous et votre enfant, et ont établi de bonnes procédures pour vous aider le mieux possible.

### 3. L'allaitement est-il possible lorsqu'on a le coronavirus ?

Les mères en bonne santé qui présentent des symptômes d'infection des voies respiratoires ou qui ont été infectées par le coronavirus peuvent allaiter. Les mères ayant une infection des voies respiratoires ou ayant le coronavirus peuvent également allaiter, mais en respectant quelques conseils spécifiques pour prévenir toute infection :

- Avoir une bonne hygiène des mains lors de tout contact étroit avec l'enfant. Toujours se laver soigneusement les mains avant d'allaiter.
- Eviter de toucher ses seins, de même que son visage, afin de ne pas transmettre le virus de ses mains au sein, puis à l'enfant. En cas de besoin, les seins peuvent être lavés à l'eau et au savon. Ne pas utiliser d'alcool.
- La mère ne doit pas tousser ou éternuer directement sur l'enfant. Elle doit garder un peu ses distances lorsqu'elle n'allait pas son bébé. Si la mère tousse ou éternue pendant qu'elle allaite, elle ne doit pas tousser/éternuer en direction de l'enfant et utiliser un mouchoir en papier qui doit ensuite être jeté.
- Nettoyez la maison régulièrement, en lavant/désinfectant notamment les surfaces avec lesquelles la mère a été en contact, comme les poignées de porte, les téléphones portables, etc.
- Il n'est pas recommandé de porter un masque à la maison, sauf si le personnel de santé vous l'a conseillé, en cas de situation très particulière, avec une mère/un enfant particulièrement vulnérable.

- L'enfant peut passer du temps auprès des autres personnes du foyer qui ne présentent pas de symptômes.
- Si vous avez été en contact avec les services de santé, vous devez respecter les conseils qu'ils vous ont donné.