AIR PARTAGÉ, SOLUTION COLLECTIVE !

5 VAGUES EN 2022

réparties sur toute l'année.

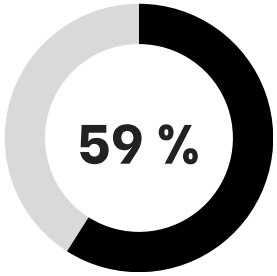
Contrairement aux idées reçues, le COVID n'est pas un simple virus hivernal.

38 300

personnes sont décédées du COVID en 2022 (*INSEE*) et 167 642 depuis le début de l'épidémie en France au 27/06/2023 (*Santé Publique France*).

LA MAJORITÉ DES CONTAMINATIONS

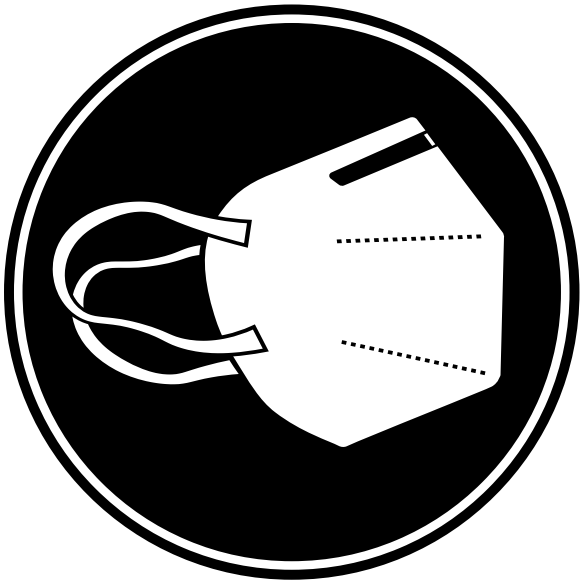
soit 59%, sont causées par des personnes asymptomatiques. Porter le masque seulement en cas de symptômes est donc insuffisant *(Doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.35057).*

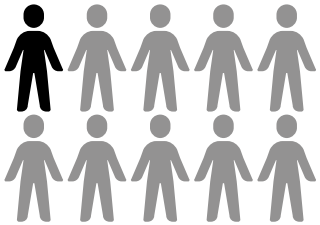


VOUS N'ÊTES PAS SEULS

De plus en plus de collectifs et d'associations œuvrent pour améliorer la prévention du COVID-19. Parmi eux, nous pouvons citer notamment :

- **Winslow Santé Publique**, qui agit en faveur de la prévention du COVID : winslowsantepublique.wordpress.com
- **Après J20**, qui œuvre pour une reconnaissance et de meilleurs soins pour les personnes atteintes de COVID Long : www.apresj20.fr
- **Nous Aérons**, qui informe sur l'importance d'une bonne qualité de l'air et sa mise en œuvre : nousaerons.fr
- **Association ARRA**, qui fabrique des purificateurs d'air et les fournit à des tarifs solidaires : associationarra.start.page
- **Ecoles et Familles Oubliées**, une association de parents demandant une sécurisation des écoles : ecole-oubliee.fr





1 CONTAMINATION SUR 10

se complique en COVID Long.

Un COVID Long peut se déclarer après plusieurs infections sans problèmes majeurs *(Doi:10.1038/s41467-023-41879-2).*

13%

des Français sont déjà handicapés ou malades chroniques (*DREES-2023*). Leur situation peut s'aggraver en cas de COVID Long. Beaucoup sont donc toujours auto-confinés.

300 000

personnes immunodéprimées en France sont toujours à très haut risque de formes graves et de décès (*Renaloo*). La plupart sont toujours auto-confinées.

POUR EN SAVOIR PLUS

Pour en savoir plus sur la prévention du COVID-19 et approfondir ce qui est expliqué dans ce dépliant, scannez ce QR code ou rendez-vous sur **pandemies.org**.

Mask Bloc Bordeaux, collectif citoyen - Imprimé par nos soins
Ne pas jeter sur la voie publique

LE SARS-COV-2 RESTE DANGEREUX

Même lorsque les symptômes s'apparentent à ceux d'un simple rhume, il peut affecter de nombreux organes comme le cerveau mais aussi le système gastro-intestinal, cardiovasculaire ou encore immunitaire.

Certains symptômes peuvent altérer votre qualité de vie et persister à durée indéterminée au-delà de la phase aigue. Et ce, même si vous êtes vacciné et sans comorbidité. C'est ce que l'on appelle le COVID Long. Les enfants, même en bonne santé, ne sont malheureusement pas épargnés.

À retenir : nous sommes **tous à risque de COVID Long.**

Parmi les très nombreuses conséquences d'une infection au SARS-CoV-2 même sans forme grave initiale, nous pouvons également citer de façon non exhaustive :

- Un surrisque de développer une **pathologie neurologique** jusqu'à 12 mois après la phase aigue, comme un AVC, des troubles cognitifs, une perte d'odorat, etc. (*Doi: 10.1038/s41591-022-02001-z*).

- Un risque de développer une **hypertension chronique** de 10,9%. Ce chiffre monte à 20,6% en cas d'hospitalisation. Ce serait une des séquelles les plus fréquentes du SARS-CoV-2 (*Doi: 10.1161/hypertensionaha.123.21174*).

- Une augmentation de 42% du risque de développer une **maladie auto-immune** comme la polyarthrite rhumatoïde, la maladie de Basedow ou encore du psoriasis (*Doi: 10.1007/s10067-023-06670-0*)

- Un risque significativement accru **d'infections par le VRS** a également été relevé en 2022 chez les enfants après une infection au SARS-CoV-2. Ceci peut s'expliquer par l'impact potentiel à long terme de ce dernier sur le système respiratoire et immunitaire (*Doi: 10.1136/fmch-2023-002456*).

MODES DE TRANSMISSION

Le SARS-CoV-2 est un **virus essentiellement aéroporté**. Il se diffuse donc **comme de la fumée de cigarette** lorsque nous parlons et respirons (*Doi: 10.1016/j.ijid.2022.11.003*).

Le lavage des mains reste une mesure d'hygiène importante pour prévenir de nombreuses maladies. En revanche pour le SARS-CoV-2, les contaminations manuportées ne sont qu'anecdotiques, contrairement à ce que l'on entend encore trop souvent.

Le port du masque FFP2 est donc **une mesure incontournable** dans le cadre de la prévention du SARS-CoV-2.

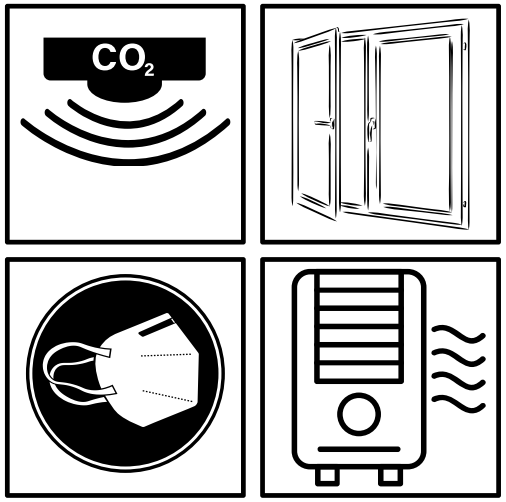
Attention : il est également possible d'être malade et donc **contagieux tout en restant complètement asymptomatique.**

COMMENT SE PROTÉGER

Face à ce virus, nous ne sommes pas impuissants. En complément des vaccins qui malgré leur efficacité ont leurs limites, **des solutions non-pharmaceutiques existent.**

En respirant et en parlant, nous émettons des nuages de particules : les aérosols. **Aérer réduit donc les risques de transmission.**

Pour savoir quand aérer, nous pouvons utiliser un **capteur de CO2** qui indique avec précision quand il faut ouvrir les fenêtres. S'il n'est toutefois pas possible d'aérer, nous pouvons utiliser un **purificateur d'air**.

Le port du **masque FFP2 minimum** doit être la norme dans les lieux clos et la foule en extérieur.

Pour que son efficacité soit optimale, il doit être porté par tout le monde (et recouvrir la bouche et le nez). En effet, **le port unilatéral du masque n'est pas suffisant.**