

Covid-19 : comment le détecter et comment faire avec un malade à la maison ?

Les premiers symptômes du COVID-19 sont assez similaires à ceux de la grippe saisonnière, à savoir de la fièvre, une toux sèche et de la fatigue, comme l'explique l'OMS. Ces symptômes le plus souvent bénins apparaissent de façon progressive, parfois par une toux d'abord anodine, ou par un simple mal de tête. Un simple écoulement nasal peut aussi être de la partie. Certaines personnes atteintes du virus ont même parfois zéro symptôme. C'est la forme asymptomatique de cette maladie infectieuse. Vous pouvez donc être porteur du virus sans le savoir, mais tout en étant contagieux et en pouvant le transmettre à vos proches ou à des personnes que vous côtoyez.

Covid-19 : Quel niveau de fièvre fait-on avec le coronavirus ?

Un des symptômes les plus courants de la maladie Covid-19 est la fièvre, comme pour la grippe. C'est pour cette raison que les deux maladies peuvent se confondre au début. Le niveau de fièvre est variable d'un individu à l'autre, mais généralement le coronavirus la fait monter à plus de 38°.

Covid-19 : J'ai de la fièvre, qu'est-ce que je fais ?

Si vous avez de la fièvre, ou en cas de doute, restez chez vous et appelez votre médecin. N'appellez pas le 15 si la fièvre est votre seul symptôme (sauf si celle-ci grimpe à 40°C). Être fiévreux ne signifie pas forcément avoir contracté le coronavirus. Si vous voulez lutter contre la fièvre ou la douleur, prenez du paracétamol et surtout pas des anti-inflammatoires comme l'ibuprofène (Nurofen, Advil...), soupçonnés d'aggraver fortement les symptômes en cas de Covid-19. Bon à savoir : les autorités ont décidé de rationner le paracétamol, dont la vente se limite désormais à une boîte par personne sans symptôme ou deux boîtes en cas de fièvre ou douleurs.

Vous prenez déjà des corticoïdes (qui sont aussi des anti-inflammatoires) pour l'asthme ? Les pneumologues recommandent de poursuivre ce traitement. Si vous présentez toux / gêne respiratoire / fièvre, c'est indispensable que vous preniez un avis auprès de votre médecin (à distance).

Covid-19 : Je suis enrhumé, dois-je me mettre à distance de mes proches ?

"Je commence à être bien enrhumé et je ne sais pas si je dois faire chambre à part..." est une interrogation qui peut aussi se présenter chez certains d'entre nous pendant le confinement, notamment chez les couples et les parents se trouvant sous le même toit que de jeunes enfants. Globalement, si vous présentez des symptômes autres qu'une forte fièvre et des difficultés respiratoires (**qui nécessitent d'appeler le 15**), tournez-vous vers votre médecin traitant, via la téléconsultation afin d'éviter de devoir vous rendre dans un cabinet où circule le virus. Alors que vous doutez sur la marche à suivre pour protéger vos proches, seul un avis médical vous permettra d'y voir plus clair. C'est ainsi le médecin qui vous dira si vous devez vous mettre à distance de votre conjoint / de vos enfants ou non, et si oui, de quelle manière.

Covid-19 : Le coronavirus provoque-t-il une toux sèche ou grasse ?

Une toux sèche est un des premiers symptômes souvent observés chez les personnes infectées par le virus. Dans sa forme la plus bénigne, le coronavirus provoque les mêmes symptômes qu'un gros rhume avec une toux sèche, de la fièvre, mais vous pouvez aussi avoir des courbatures et des maux de tête. Si c'est votre cas, pensez à bien tousser dans votre coude ou dans un mouchoir jetable afin de ne pas contaminer les personnes autour de vous. L'OMS conseille d'appeler votre médecin traitant si vous avez une toux sèche.

Covid-19 : Y a-t-il des symptômes de courbatures ?

Comme pour la grippe, un symptôme très fréquent de la maladie Covid-19 est le fait d'avoir des douleurs musculaires. Si vous avez la sensation de courbatures partout, c'est peut-être un signe que vous avez contracté le virus, ou tout simplement que vous avez la grippe saisonnière. Si vous êtes dans ce cas, il est recommandé de rester au chaud chez vous, de prendre votre température deux fois par jour et d'appliquer les gestes barrières afin de ne pas contaminer les personnes de votre entourage. Appelez votre médecin, mais ce n'est pas la peine de faire le 15, sauf si vous êtes une personne à risque ou si vous avez, en complément, des symptômes aggravants comme des difficultés respiratoires.

Covid-19 : Quels sont les autres symptômes du coronavirus ?

Selon l'OMS, les trois principaux symptômes du coronavirus sont la fièvre, la fatigue et la toux sèche. Chez certaines personnes, il a été observé d'autres manifestations de la maladie en plus des 3 cités : congestion nasale, écoulement nasal, maux de gorge et diarrhée. Ces symptômes sont le plus souvent bénins et apparaissent de manière progressive. Les vomissements ne sont pas un symptôme de la maladie. En revanche, on rapporte aussi des cas de perte d'odorat ou de goût parmi les premiers symptômes du coronavirus. Il est demandé d'appeler votre médecin traitant en cas de doutes. Dans 80% des cas, les personnes guérissent sans avoir besoin d'un traitement spécifique.

Covid-19 : Quels sont les symptômes aggravants du coronavirus ?

Certaines personnes voient leurs symptômes déboucher après quelques jours sur une sensation d'oppression, une congestion nasale, des maux de tête ou des maux de gorge prononcés. Dans les cas les plus graves, la maladie dégénère et d'autres symptômes plus graves apparaissent, notamment chez les personnes vulnérables ou âgées. Il s'agit selon l'OMS d'"une pneumonie, un syndrome respiratoire aigu sévère, une insuffisance rénale, voire la mort". L'Organisation mondiale de la santé précise qu' "environ une personne sur six contractant la maladie présente des symptômes plus graves, notamment une dyspnée. Celle-ci peut se présenter sous la forme de toux, d'essoufflement ou de douleur thoracique. N.B. : en cas de de mucus (expectoration) ou de sang (hémoptysie), demandez l'avis à distance de votre médecin.

Covid-19 : Quels sont les symptômes et les risques chez les bébés et les enfants ?

Chez les bébés et les enfants, les symptômes du coronavirus sont assez similaires à ceux d'une grippe bénigne. Dans la plupart des cas, l'infection est peu symptomatique. Si les jeunes enfants et les bébés sont moins touchés que les adultes par le Covid-19, ils peuvent être contaminés, et donc transmettre la maladie. Certains peuvent même n'avoir aucun symptôme, mais avoir contracté le virus et être ainsi contagieux. Il est donc important que les bébés et les enfants évitent d'être en contact avec les personnes âgées et les personnes à risque, afin d'éviter tout risque de contamination de ces personnes.

Covid-19 : Quelle est la durée d'incubation du Covid-19 ?

La durée d'incubation correspond au délai entre le moment de la contamination et celui de l'apparition des premiers symptômes. La période d'incubation du Covid-19 dure le plus souvent de 3 à 5 jours, mais peut aller jusqu'à 14 jours. L'OMS indique quant à lui une fourchette d'incubation du Covid-19 de deux à dix jours ; et le CDC (Center for Disease Control and Prevention), un laps de temps de deux à quatorze jours.

Covid-19 : Le virus est-il contagieux pendant la phase d'incubation ?

D'après les informations dont nous disposons, le virus est effectivement contagieux au cours de la période d'incubation, qui est pour rappel le délai entre l'infection elle-même et l'apparition des premiers symptômes (voir la page précédente). Transmettre le virus avant de découvrir et savoir que l'on est infecté est donc possible, ce qui rend l'épidémie plus compliquée à maîtriser.

Covid-19 : Douleur au thorax ou essoufflement : est-ce que c'est grave ?

Les douleurs thoraciques ou l'essoufflement sont des symptômes potentiels de l'infection au Covid-19... mais peuvent aussi être liés au stress de contracter une forme grave de ce coronavirus. Alors comment s'y retrouver ? Il y a deux options si vous les ressentez pendant le confinement :

- C'est le stress. Dans ce cas, les spécialistes du psychisme conseillent de trouver des solutions pour s'apaiser, comme la respiration consciente, le yoga ou la cohérence cardiaque (l'appli "Respirelax", gratuite, peut vous permettre de vous initier à cette dernière, qui ne requiert que 5 minutes, trois fois par jour)
- C'est le coronavirus. Pour en avoir le cœur net, contactez un médecin par téléconsultation. Il pourra vous rassurer ou vous aider à soulager vos symptômes s'il les attribue au Covid-19.

Covid-19 : Je pense avoir le Covid-19, est-ce que je dois faire un test ?

Au stade 3 de l'épidémie, le test diagnostique du Covid-19 est uniquement réservé :

- aux personnes fragiles ou à risque
- en cas de symptômes graves
- si on est déjà hospitalisé
- si on est un professionnel de santé
- si on est à risque et dans une structure collective (EHPAD, handicap)

Covid-19 : Qui sont les personnes à risque face au nouveau coronavirus ?

Selon le Haut Conseil de la santé publique, on trouve dans la liste des populations les plus vulnérables au Covid-19 :

- les personnes âgées (plus de 60 ans)
- les personnes atteintes d'une pathologie chronique (BPCO alias broncho-pneumopathie obstructive, asthme sévère ou non-contrôlé, insuffisance rénale, cardiaque, obésité, hypertension artérielle ou autres antécédents cardiovasculaires)
- les diabétiques (notamment diabète déséquilibré ou compliqué)
- les personnes souffrant d'un déficit immunitaire (porteuses du VIH par exemple)
- les personnes atteintes d'un cancer

N.B. : selon des chiffres récents publiés dans le New England journal of Medicine, fumer augmente le risque de développer une forme sévère ou très sévère du Covid-19.

Covid-19 : J'ai, ou quelqu'un dans mon foyer, a sans doute le Covid-19, que faire ?

La personne présentant des symptômes similaires à ceux du Covid-19 doit porter un masque pour préserver son entourage proche. Si vous pensez être malade, restez chez vous et évitez tout contact direct avec votre entourage. Concrètement, faut-il faire chambre à part pour les couples concernés ? Prendre ses repas séparément de son conjoint et ses enfants ? "Si l'un des membres du foyer pense avoir le Covid-19, il faut contacter son médecin traitant par téléconsultation ou SOS médecin. Ils vous diront quelles mesures mettre en place à la maison pour limiter les risques de contamination".

Covid-19 : Je suis en contact avec une personne malade, que faire ?

Si vous êtes en contact étroit avec une personne malade, portez un masque, prenez votre température deux fois par jour, et surtout appliquez bien les gestes barrières :

- lavage des mains régulier au savon et à l'eau pendant trente secondes
- toux et éternuements dans le coude
- distance d'un mètre avec les personnes côtoyées
- mouchoirs à usage unique
- ne pas faire la bise ni serrer la main
- utiliser du gel hydroalcoolique quand on se déplace

Covid-19 : Je suis enceinte, comment me protéger ?

Pour les femmes enceintes, le Haut Conseil de la santé publique reconnaît manquer encore de données. Par précaution, il est recommandé aux futures mamans d'appliquer les mesures "barrières", en particulier dans les derniers mois de grossesse. En effet selon le Pr Philippe Deruelle, chef de service de la maternité des hôpitaux universitaires de Strasbourg, "comme toute infection au dernier trimestre, certains symptômes - notamment la fièvre ou la toux - peuvent augmenter des risques d'accouchement prématuré". Nouvelle rassurante toutefois : "Contrairement à la grippe et à d'autres infections respiratoires, qui sont responsables de formes plus sévères chez les femmes enceintes, le coronavirus donne lieu à des signes cliniques identiques à ceux rapportés par des patientes adultes non enceintes", ajoute le spécialiste. Sur les femmes enceintes contaminées depuis le début de l'épidémie, aucune transmission intra-utérine du virus en fin de grossesse n'a par ailleurs été prouvée.

Covid-19 : Combien de temps reste-t-on contagieux ?

Une personne atteinte de Covid-19 reste contagieuse le temps de l'incubation et le temps des symptômes. Une fois les symptômes disparus, "on peut considérer que le virus est affaibli", nous a expliqué notre interlocuteur de la plateforme téléphonique spécial Covid-19. Selon certaines études, on peut rester contagieux pendant une période allant jusqu'à vingt jours.

Covid-19 : Quand faut-il ou pas contacter le 15 ?

Appelez d'abord votre médecin traitant à distance (les téléconsultations sont remboursées à 100% chez la plupart d'entre eux) ou SOS médecins si :

- vous avez de la fièvre mais en-dessous de 40°C, une toux sèche ou des courbatures, contactez votre médecin traitant à distance

Appelez le 15 (n'allez pas aux urgences) ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes, sans tarder, si :

- vous présentez des symptômes plus graves, comme de la fatigue aiguë alors que vous avez déjà contacté votre médecin traitant ou des difficultés respiratoires

Covid-19 : Je fais quoi si le 15 est saturé ?

Si vous cherchez à contacter le 15 mais qu'il est saturé, la plateforme téléphonique d'information spécial Covid-19 que nous avons contacté conseille, au bout d'une heure d'attente sans nouvelles du Samu, et seulement au terme de ce laps de temps, de se rendre à l'hôpital par ses propres moyens. L'un des proches de la personne souffrante peut en parallèle contacter l'hôpital pour prévenir de l'arrivée du patient potentiellement atteint de Covid-19.

Covid-19 : Guérit-on de ce virus ?

La réponse est oui ! Même s'il est encore trop tôt pour répondre précisément sur le nombre de personnes guéries en France, selon le directeur général de la Santé dans l'Hexagone Jérôme Salomon, "98% des gens guérissent". Et d'ajouter : "Le taux de mortalité reste très bas en France, et il n'y a que très peu de cas graves par rapport au nombre de cas détectés".

- Si vous avez des questions générales sur le virus, vous pouvez appeler le **numéro vert 0.800.130.000 (appel gratuit), 7 jours sur 7 et de 8h à 21h.**