

## Qu'est-ce qu'un virus ?

Un virus est un être vivant qui a la forme d'une très petite boule. Il est tellement petit qu'on ne peut pas le voir (diamètre environ 1000 fois plus petit que le diamètre d'un cheveu, en moyenne).

Pour pouvoir vivre, un virus doit obligatoirement entrer à l'intérieur d'un autre être vivant qui peut être un humain, ou bien un autre animal, ou une plante, selon le virus dont on parle. Quand le virus est à l'intérieur d'un autre être vivant, il peut causer une maladie à l'être vivant qui le contient.

Dans le cas du virus appelé COVID 19, il arrive que le virus entre dans un corps humain et que la personne concernée ne s'en rende pas compte. Parfois, cela peut entraîner un rhume. Chez certaines personnes et dans certains cas, ce virus peut provoquer une maladie : ce sont surtout les personnes très âgées et des personnes qui souffrent déjà d'autres problèmes médicaux. Au contraire, les scientifiques ont relevé que le virus ne provoque généralement pas de trouble chez les enfants.

Le virus COVID-19 peut passer d'un humain à un autre grâce aux postillons (très petites gouttelettes de salive ou de l'intérieur du nez) quand une personne porteuse du virus éternue ou tousse. Le virus peut aussi passer d'un individu à un autre par les mains et donc aussi par des objets, comme des poignées de porte, salis par les mains d'une personne porteuse du virus).

### Coronavirus : il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage



Se laver les mains  
très régulièrement



Tousser ou éternuer  
dans son coude



Utiliser des mouchoirs  
à usage unique



Saluer sans se serrer la main,  
éviter les embrassades



Porter un masque quand  
on est malade

## Comment se protéger d'un virus ?

Pour se protéger et protéger les autres personnes, il faut :

- Se laver les mains très régulièrement, et nécessairement avec du savon : cela élimine les virus qu'on peut avoir sur les mains. Sinon, en portant des mains infectées à son visage, on peut se contaminer.
- Si on ne peut pas se laver les mains au savon, on peut employer un liquide vendu en pharmacie ou au supermarché qu'on appelle solution hydroalcoolique. Cela tue aussi les virus. Mais il vaut mieux utiliser de l'eau savonneuse quand on peut, car la solution hydroalcoolique est mauvaise pour la peau quand on l'emploie plusieurs fois par jour.
- Eternuer ou tousser dans le creux de son coude. Ne pas tousser ou éternuer dans le vide car cela éparpille des postillons. Ne pas tousser ou éternuer dans le creux de sa main comme on a souvent appris à le faire car, si on est contaminé (souvent sans le savoir), on jette alors de nombreux postillons avec virus dans sa main et on contaminera des objets comme des poignées de porte par exemple.
- Ne plus se faire la bise ou donner de poignée de mains pour éviter de, peut-être, donner ses virus à l'autre personne, ou bien recevoir les virus de la personne à qui on fait la bise ou on donne une poignée de main.
- L'usage des masques chirurgicaux les plus simples a un intérêt, quand on sait qu'on est malade, pour éviter de donner ses virus aux autres personnes, mais cela ne permet pas de se protéger efficacement si on n'est pas déjà infecté. Il existe des masques qui protègent mais il n'est pas facile de s'en servir correctement et, surtout, ils sont réservés pour les médecins et certaines personnes pour qui un médecin a dit que cela est nécessaire.

### Coronavirus : il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage



Se laver les mains  
très régulièrement



Tousser ou éternuer  
dans son coude



Utiliser des mouchoirs  
à usage unique



Saluer sans se serrer la main,  
éviter les embrassades



Porter un masque quand  
on est malade