

Qu'est-ce qu'un virus ?

Un virus est un microorganisme de forme plus ou moins sphérique. Il est très petit, encore beaucoup plus petit qu'une cellule animale. Par exemple, le coronavirus COVID 19 a un diamètre d'environ 0,06 à 0,15 micromètre, c'est-à-dire un diamètre environ 100 fois plus petit que le diamètre d'une cellule).

Pour pouvoir se reproduire, un virus doit obligatoirement entrer à l'intérieur d'une cellule d'un autre être vivant qui peut être un humain, ou bien un autre animal, ou une plante, selon le virus dont on parle. Un virus agit en parasite en détournant au profit de sa reproduction la machinerie cellulaire de l'hôte qui l'héberge. Quand le virus a pénétré un autre être vivant, il peut causer une maladie à cet organisme qui le contient. Par exemple le Coronavirus COVID 19 a un impact sur le système respiratoire des gens soumis à la maladie en même temps qu'il provoque de la fièvre.

Dans le cas du coronavirus COVID 19, il arrive que le virus infecte un corps humain et que la personne concernée ne manifeste aucun symptôme (manifestation visible). Parfois cela peut entraîner une gêne sans gravité ressemblant à un rhume. Chez certaines personnes et dans certains cas, le coronavirus peut provoquer une maladie : c'est surtout les personnes physiquement déjà diminuées qui présentent les risques les plus élevés. Celles-ci sont les personnes très âgées et des personnes qui souffrent déjà de certaines autres maladies comme le diabète par exemple, ou qui sont soumises à certains traitements comme après une greffe d'organe. Au contraire, les scientifiques ont relevé que le virus ne provoque généralement pas de symptômes chez les enfants, adolescents et jeunes adultes, mêmes si ceux-ci peuvent propager le virus sans nécessairement s'en rendre compte.

Le coronavirus peut être transmis d'un humain à un autre grâce aux postillons (gouttelettes de salive ou de l'intérieur du nez) quand une personne infectée éternue ou tousse. Le coronavirus peut aussi être transmis d'un individu à un autre par les mains et donc aussi par des objets, comme des poignées de porte, contaminés par les mains d'une personne infectée). Quand on a ses mains porteuses du virus et qu'on les porte à son visage, on peut facilement donner accès à son système respiratoire pour le COVID 19.

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 :

- Éviter le rassemblement de plus de mille personnes dans une même vaste salle (comme c'est le cas dans une salle de spectacle par exemple) pour limiter le risque d'une mise en contact de nombreuses personnes très proches les unes des autres alors qu'il peut y en avoir une ou plusieurs, parmi elles, qui est porteuse du virus.
- Se laver les mains très régulièrement, et nécessairement avec du savon, au moins 20 à 30 secondes : cela élimine les virus qu'on peut avoir sur les mains. Sinon, en portant des mains infectées à son visage, on peut se contaminer. Ou alors, si on est contaminé (parfois sans le savoir), on contribue à propager efficacement le virus.
- Si on ne peut pas se laver les mains au savon, on peut employer un gel ou solution hydro-alcoolique vendu en pharmacie ou au supermarché. Cela tue aussi les virus. Mais il vaut mieux utiliser de l'eau savonneuse quand on peut, car la solution hydro-alcoolique est agressive pour la peau quand on l'emploie plusieurs fois par jour : cela dessèche la peau, peut la rendre légèrement douloureuse et des excès de solution hydro-alcoolique peut même provoquer des microfissures dans la peau et la fragiliser face à certaines infections.
- Éternuer 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 transmettre 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 les personnes non infectées (masques FFP2) mais il n'est pas très facile de s'en servir correctement et, surtout, ils sont réservés pour les professionnels de santé et certaines personnes pour qui un médecin a établi une ordonnance qui donne le droit d'aller acheter de tels masques en pharmacie.

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