

## COVID-19 (coronavirus): Informations transmises par et pour des personnes ayant un handicap



### C'est quoi le COVID-19?

- C'est une nouvelle maladie qui se répand partout dans le monde
- On l'appelle aussi **CORONAVIRUS**.



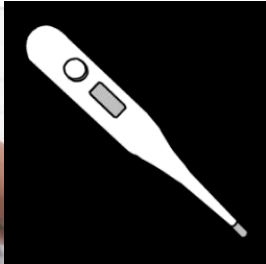
### Comment peux-tu être contaminé?



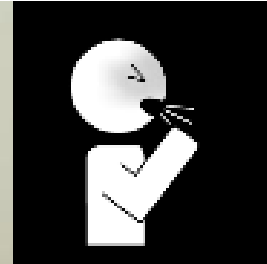
- Quelqu'un qui a le coronavirus peut te transmettre le virus.
- En toussant ou en éternuant ce virus se répand dans l'air, arrive sur toi et sur des objets.
- Ce virus arrive dans ton corps par ta bouche, ton nez et tes yeux.



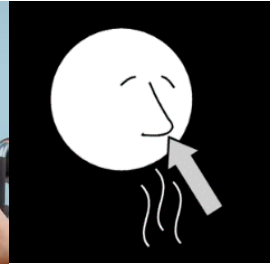
## Qu'est-ce qui se passe quand tu es contaminé par le coronavirus?



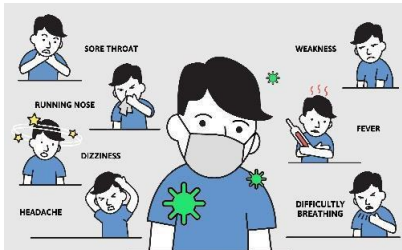
Fièvre de 38° ou plus



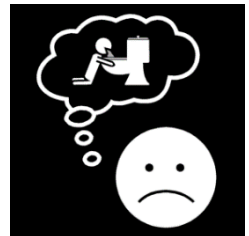
Tousser



Avoir du mal à respirer



Si tu as mal à la gorge, de la fièvre, si tu dois tousser ou si tu te sens faible, cela ne veut pas forcément dire que tu as le coronavirus. Beaucoup de personnes ont de la fièvre ou doivent tousser. Tu peux juste avoir un rhume ou une grippe.



## Dois-je appeler le médecin quand je suis malade?



- Téléphone si tu as des symptômes du coronavirus.
- Téléphone si tu as été chez quelqu'un qui a le virus.
- Téléphone si tu as été dans un lieu où des personnes ayant le coronavirus sont traitées.



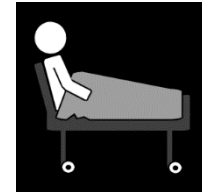
***Ne va pas chez le médecin, mais téléphone-lui.  
Ne va pas au travail et ne participe pas à des activités.***



## Comment puis-je rester en bonne santé?



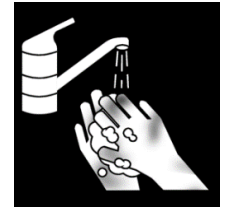
- La plupart des personnes ne sont pas fort malades. C'est comme si tu as un rhume ou une grippe.
- Certaines personnes âgées et personnes ayant un handicap peuvent tomber gravement malades. Il se peut qu'elles doivent aller à l'hôpital.



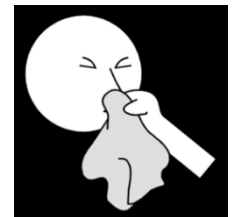
## Comment puis-je rester en bonne santé ou ne pas l'attraper?

### Lave-toi les mains.

- Utilise beaucoup de savon et d'eau.
- Lave-toi les mains pendant au moins 20 secondes. Si ça peut t'aider, compte jusqu'à 20.
- Lave-toi les mains après avoir été aux toilettes ou après avoir fréquenté un lieu public (comme par exemple un magasin).
- S'il n'y a ni savon ni eau, utilise un gel mains. Mais c'est beaucoup mieux de se laver les mains avec de l'eau et du savon!



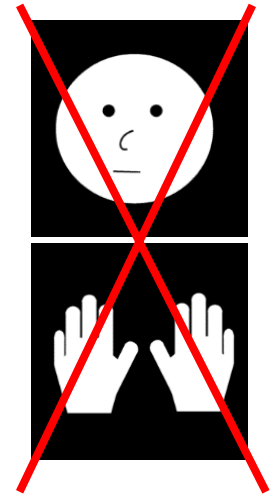
**Tousse ou éternue dans ton coude.** Tousser ou éternuer dans son coude évite que le virus se propage dans l'air ou arrive sur tes mains.





### **Evite de te toucher le visage.**

- Ne frotte pas dans tes yeux.
- Ne touche pas à ta bouche.
- Ne touche pas à ton nez.



**Retiens que le virus arrive dans ton corps de cette façon.**



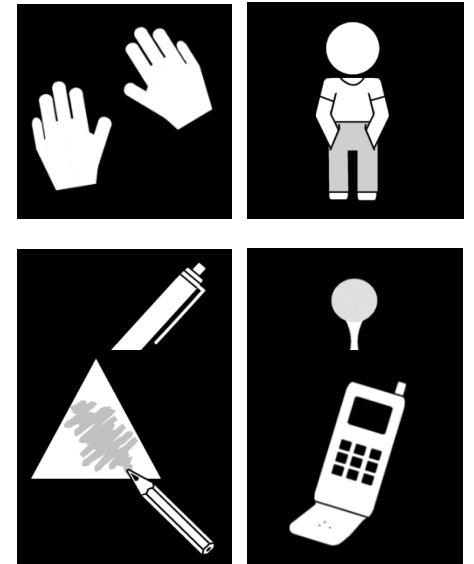
Si tu dois quand même toucher ton visage, fais-le avec un mouchoir en papier ou sous la douche.



**Pour ne pas toucher ton visage, essaie de faire autre chose avec tes mains. Voici quelques exemples:**

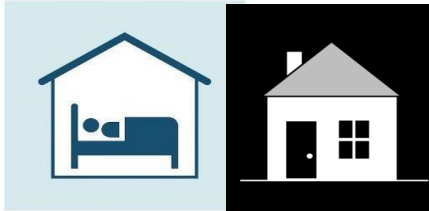
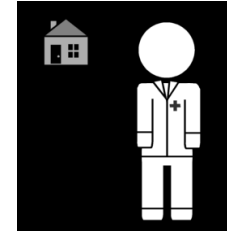


- Tape-toi sur le genou.
- Clique avec un stylo.
- Utilise un spinner.
- Serre une balle anti-stress entre les mains.
- Joue un jeu sur ton GSM.
- Colorie un dessin ou un mandala.



## Que dois-je faire si je suis malade?

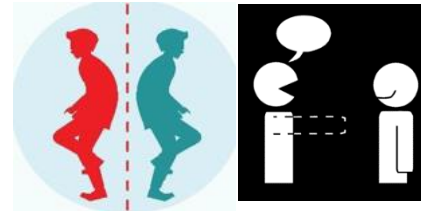
Appelle ton médecin de famille. Ne va PAS à la pharmacie, à l'hôpital ou aux urgences!



Reste au moins 7 jours à la maison



Utilise des mouchoirs ou serviettes en papier que tu jettes tout de suite



Evite le contact avec d'autres personnes



Nettoie régulièrement des objets ou des surfaces



Appelle à nouveau ton médecin de famille si tu te sens encore plus mal.

Appelle ton médecin de famille si tu as du mal à respirer.

Fais ce que ton médecin de famille te dit.

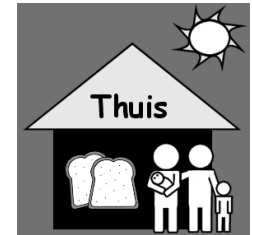
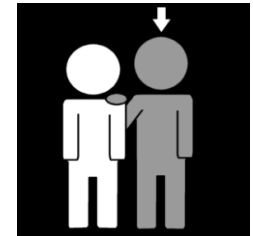




## Que dois-je faire quand un membre du personnel tombe malade?



- Reste à la maison quand tu es malade. Ne te rend pas au travail. Un membre du personnel qui est malade doit rester chez lui jusqu'à ce qu'il soit guéri.
- Parles-en à ton équipe.

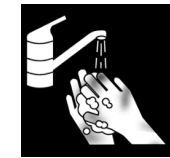
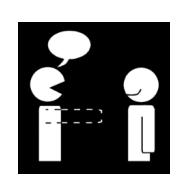
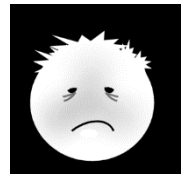
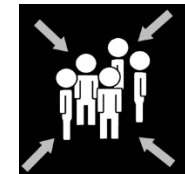


## Que dois-je faire quand quelqu'un qui vit chez moi tombe malade?

Quelqu'un qui vit chez toi peut avoir le coronavirus ou penser qu'il l'a.



- Reste à au moins 1,5 mètre de distance de la personne malade.
- Ne touche pas à des surfaces ou à la nourriture que la personne malade a touchées.
- Continue à bien te laver les mains.
- **Téléphone à ton chef de service ou à ton responsable.** Peut-être peux-tu rester quelques jours ailleurs.



## Comment dire bonjour à mes amis?



- Ne pas se serrer la main ni se toucher les poings.  
Ne pas se donner de câlins.
- Souriez, touchez-vous avec les coudes, envoyez-vous des messages ou téléphonez-vous.

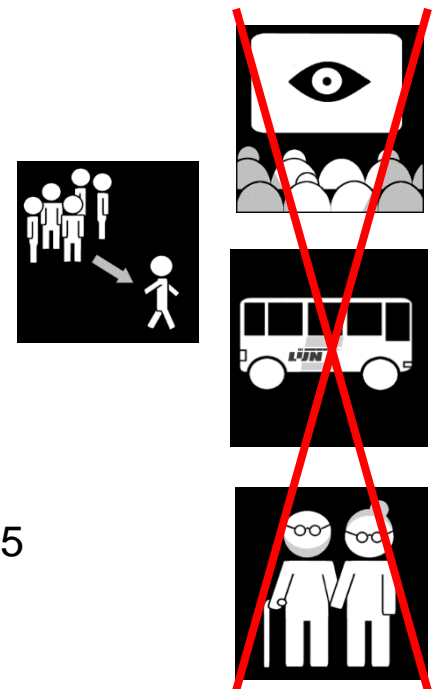


## Où puis-je encore aller?



### Tu ne peux pas sortir en groupe.

- Reste le plus possible à la maison.
- Rends-toi seulement au supermarché, chez le boucher, à la boulangerie ou à la pharmacie si c'est strictement nécessaire.
- Garde tes distances avec d'autres personnes.
- Ne te mélange pas à un groupe.
- Evite le contact avec des personnes de plus de 65 ans

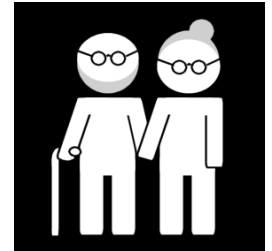


**Ne partage pas de nourriture ou de boisson.**

## Pourquoi est-ce si important de se tenir à ces recommandations?



- Ce virus est dangereux pour des personnes âgées, comme par exemple tes parents ou tes grands-parents.
- Certaines personnes handicapées tombent facilement malades. Tu te sentirais mal si tes amis ou ta famille tombaient malades.



## Puis-je avoir une piqûre pour ne pas tomber malade?

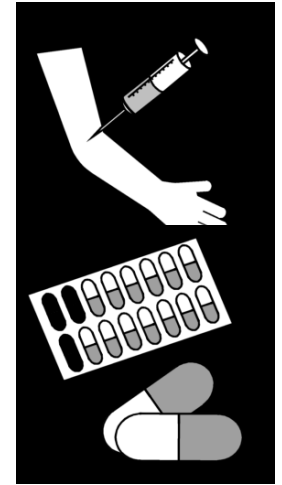
Non, il n'existe pas encore de piqûre ou de vaccin contre le coronavirus.



## Est-ce qu'il y a des médicaments?



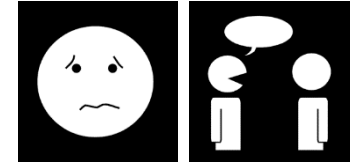
- Il n'y a pas de médicament contre le coronavirus.
- Prends des médicaments contre un rhume ou une grippe. Les médecins conseillent le paracétamol (Dafalgan). Ne prends pas d'anti-inflammatoires comme Ibuprofen, Brufen, Voltaren.
- Bois beaucoup d'eau. Repose-toi le plus possible.



## Que dire à mes amis quand ils ont très peur ou sont nerveux?



- Parle à quelqu'un en qui tu as confiance.
- Donne-lui ce dépliant pour savoir ce qu'il faut faire.



## Je travaille. Je ne veux pas rater mon travail.

Si tu es malade, tu dois rester chez toi.

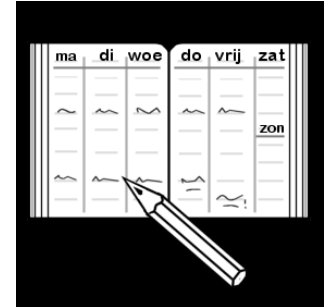
- La santé est plus importante que l'argent.
- Dis à ton chef que tu ne te sens pas bien.
- Si l'argent t'inquiète, parles-en à ta famille, à tes amis, à l'équipe.



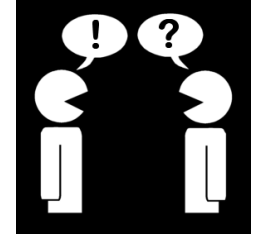
## Fais un planning si tu dois rester chez toi.



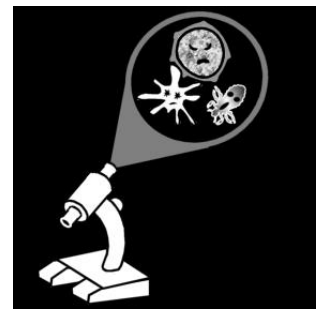
- Qui fera tes courses ?
- Qui t'appellera pour savoir comment tu vas ?
- Veille à avoir le numéro de téléphone de ton médecin de famille à portée de main.



Si tu as des soucis, parles-en à tes amis, à ta famille et à l'équipe.



Si tu t'es approché d'une personne ayant le coronavirus, on te demande de rester chez toi. Une personne peut être porteuse du coronavirus mais ne pas être malade. On ne tombe malade qu'après quelques jours. Le virus se répand très facilement. Tu ne veux pas contaminer d'autres personnes.





## Traduction et adaptations selon la situation en Belgique:

Special Olympics Belgique – Programme Healthy Athletes, en collaboration avec les professeurs Audiologie - Arteveldehogeschool et le groupe de travail “Werkgroep Gehoor en Verstandelijke Beperking” - SiG (Sterk in Grenzen Verleggen).



**SARTAC**  
Self Advocacy and Beyond

Thanks to the Vermont Developmental Disabilities Council for providing guidance and support to create this booklet. This publication is supported in part by a cooperative agreement from the Administration on Intellectual and Developmental Disabilities, Administration for Community Living, U.S. Department of Health and Human Services.

ing projects under government sponsorship are encouraged to express freely their findings and conclusions. Points of view or opinions do not, therefore, necessarily represent official Administration on Intellectual and Developmental Disabilities policy.

The Self-Advocacy Resource and Technical Assistance Center (SARTAC) seeks to strengthen the self-advocacy movement by supporting self-advocacy organizations to grow in diversity and leadership. The resource center is a project of Self Advocates Becoming Empowered (SABE). SARTAC <https://selfadvocacyinfo.org/> is a Developmental Disabilities Project of National Significance, funded by the Administration For Community Living – Administration on Intellectual and Developmental Disabilities (AIDD).