



****MISE À JOUR****

20 Mars 2020

COVID-2019 (« Coronavirus »)

Informations et recommandations

Du Comité de direction du Conseil consultatif médical et scientifique de la
Scleroderma Foundation

Remarque : Les informations et recommandations suivantes peuvent changer à mesure que l'on en apprend davantage sur la COVID-19. Veuillez vérifier régulièrement les mises à jour. Nous vous encourageons à consulter l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC) pour obtenir des informations et des recommandations à jour.

VISITEZ :

le www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus.html et le www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html pour obtenir plus d'informations auprès du gouvernement du Canada et de l'Agence de la santé publique du Canada, respectivement.

Pour plus d'informations destinées spécifiquement à la population du Québec, consulter le : Quebec.ca/coronavirus **ou** [La maladie à coronavirus \(COVID-19\) au Québec](#)

Vous pouvez aussi télécharger le [Guide auto-soins - COVID-19](#) [ici](#).

URGENT : Les personnes atteintes de sclérodémie systémique, en particulier celles qui suivent un traitement immunosuppresseur ou qui souffrent d'une maladie pulmonaire, doivent **s'isoler chez elles pendant les 15 prochains jours.**

De plus,

LA DISTANCIATION SOCIALE EST NÉCESSAIRE POUR RALENTIR LA PROPAGATION DE LA COVID-19 ET POUR VOUS PROTÉGER, VOUS ET VOTRE FAMILLE. **Les directives de l'ASPC invitent les Canadiens à pratiquer la distanciation sociale pendant 15 jours** afin de ralentir la propagation de la COVID-19.

Pour en savoir plus, consultez le site de l'[ASPC](#).

L'Agence de la santé publique du Canada (ASPC) exhorte tous les Canadiens à pratiquer la «distanciation sociale» pendant les 15 prochains jours afin de ralentir la propagation de la COVID-19 et pour vous protéger, vous et votre famille.

- **Au Québec: les rassemblements intérieurs et extérieurs sont désormais interdits. Pour en savoir plus, veuillez cliquer ICI** et consulter la section sur les rassemblements
- Dans la mesure du possible, maintenez un espace de 2 mètres (6 pieds) entre vous et les autres personnes lorsque vous êtes en public
- Visitez le www.coronavirus.gov/ou le www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus pour plus d'informations et des mises à jour sur la façon de vous protéger
- Lisez attentivement ce document pour plus d'informations

Qu'est-ce que la COVID-2019 (aussi appelé « Coronavirus » et COVID-19) ?

La maladie à coronavirus 2019 (COVID-19) est une maladie virale de type grippal causée par une nouvelle souche de coronavirus appelée « SARS-CoV-2 ». Il s'agit principalement d'une infection respiratoire (des poumons). L'infection conduit souvent à une maladie bénigne de type grippal ; cependant, chez les personnes âgées et les personnes ayant des problèmes médicaux sous-jacents, notamment des maladies pulmonaires et auto-immunes, la COVID-19 peut entraîner des complications graves, voire mortelles.

Les principaux symptômes de la COVID-19 sont la fièvre et une toux sèche, et de l'essoufflement, bien que d'autres symptômes de type grippal puissent être présents, notamment des nausées, des vomissements, de la diarrhée et des symptômes musculo-squelettiques (douleurs articulaires et musculaires).

Comment l'infection se propage-t-elle ?

Le coronavirus se propage principalement par contact avec des gouttelettes provenant d'une personne infectée. Lorsqu'une personne infectée tousse ou éternue, de minuscules gouttelettes de liquide sont projetées (aérosol). Ces gouttelettes se déposent rapidement sur les surfaces voisines et sur le sol. Si vous vous tenez à moins d'un mètre (3 pieds), les gouttelettes peuvent vous tomber dessus directement ou vous pouvez les inhaler. Mais en général, le virus pénètre dans votre corps lorsque vous touchez une gouttelette, puis vos mains l'amènent sur votre visage, où il pénètre par la muqueuse de votre bouche, de votre nez ou de vos yeux. Moins fréquemment, le virus peut également être transmis à partir de surfaces solides comme l'acier et le bois.

Comment puis-je me protéger et protéger ma famille ?

Le coronavirus se propage principalement par contact avec des gouttelettes provenant d'une personne infectée. Par conséquent, les meilleurs moyens de vous protéger, vous et votre famille, sont les suivants :

- **Il est très important d'éviter les foules et de pratiquer la « distanciation sociale » pour réduire le risque d'infection et pour ralentir la propagation du virus dans la communauté.** Si vous avez la sclérodémie, notamment avec une atteinte pulmonaire, vous devez éviter de vous trouver dans les foules (exemples : cinémas, centres commerciaux, voyages en avion ou en transports en commun, etc.). Dans la mesure du possible, vous devez vous tenir à une distance d'au moins deux mètres (6 pieds) des autres personnes.
 - **Lavez-vous fréquemment les mains** à l'eau et au savon, surtout avant de manger.
 - **En l'absence de savon et d'eau**, la meilleure solution est un désinfectant pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool isopropylique.
 - **Évitez de vous toucher le visage.** La principale façon de transmettre le coronavirus est de toucher une surface sur laquelle une autre personne a toussé ou éternué et répandu des gouttelettes, puis de transférer le virus à son propre nez, sa bouche ou ses yeux en se touchant le visage.
-

- **Nettoyez fréquemment les surfaces fortement utilisées.** Les surfaces très utilisées comprennent les poignées de porte, les interrupteurs d'éclairage, les comptoirs. Nettoyez-les avec des lingettes désinfectantes conçues pour détruire les virus de la « grippe », ou avec un produit de nettoyage à base d'alcool isopropylique (à au moins 60 %), de peroxyde d'hydrogène ou d'eau de Javel.
- **Le port d'un masque chirurgical ordinaire ne vous protégera PAS contre l'infection par le coronavirus d'autres personnes.** Toutefois, si vous présentez des symptômes qui semblent indiquer une infection, vous DEVEZ porter un masque chirurgical ordinaire. Le port d'un masque chirurgical ordinaire vous aidera à retenir les gouttelettes que vous projetez en toussant ou en éternuant et, ainsi, à réduire les risques d'infecter des membres de votre famille ou d'autres personnes.
- **Les masques « N95 » de haute qualité ne sont PAS recommandés au grand public pour lutter contre les coronavirus.** Le port d'un masque N95, si vous ne savez pas comment l'utiliser ou s'il n'est pas de la bonne taille pour vous, peut en fait augmenter votre risque de contracter un coronavirus, car vous devrez l'ajuster constamment, et ce *en touchant votre visage*.

Quel est le danger de la COVID-19 ?

Le nouveau coronavirus semble être légèrement plus contagieux que la grippe ordinaire. Alors que plus de **80 % des personnes infectées présenteront des symptômes légers qu'elles pourront gérer à domicile sans nécessiter de soins médicaux, 5 % d'entre elles présenteront une forme dangereuse de la maladie.** En particulier, les personnes atteintes de maladies chroniques, notamment de maladies pulmonaires et de sclérodémie, sont plus exposées à la forme grave de la maladie. La COVID-19 est particulièrement préoccupante parce qu'elle a tendance à affecter les poumons, lesquels peuvent déjà être endommagés chez certaines personnes atteintes de sclérodémie.

En tant que personne atteinte de sclérodémie, dois-je m'inquiéter ?

Le fait d'être atteint de sclérodémie, surtout si vos poumons ont été touchés, peut augmenter votre risque de développer une forme plus grave de la maladie COVID-19. La prise de certains médicaments immunosuppresseurs (comme CellCept^{MD}, Rituxan^{MD}, Actemra^{MD} et autres) peut également accroître la gravité de la COVID-19 si vous finissez par l'attraper. Le méthotrexate n'augmenterait que légèrement le risque, et l'hydroxychloroquine (Plaquenil^{MD}) n'augmenterait pas du tout le risque.

- **Il n'existe actuellement aucune preuve indiquant que vous devriez arrêter votre traitement contre la sclérodémie, à moins que vous ne développiez une fièvre ou d'autres symptômes qui vous font penser que vous pourriez être infecté.**
- **Vous devriez parler à votre rhumatologue avant d'interrompre la prise de vos médicaments.**

Que dois-je faire si je pense être infecté ?

Les principaux symptômes de la COVID-19 sont la fièvre accompagnée d'une toux sèche, ainsi que de l'essoufflement. Si vous présentez ces symptômes, ou si votre toux, votre essoufflement ou votre diarrhée s'aggravent, vous devez contacter par téléphone votre médecin généraliste (omnipraticien) ou un établissement de soins d'urgence afin d'être évalué. **Vous ne devez pas vous présenter pour un examen médical sans avoir au préalable communiqué avec votre médecin ou l'établissement de soins d'urgence, selon le cas, pour prendre rendez-vous.**

Si vous présentez des symptômes, vous ne devez pas vous présenter à un rendez-vous de routine avec votre rhumatologue et vous ne devez pas vous présenter à un rendez-vous pour l'administration de médicaments par voie intraveineuse, car il peut y avoir d'autres patients dans le cabinet du médecin qui

risquent d'être infectés. Veuillez discuter avec votre rhumatologue pour savoir si vous devez venir maintenant pour vos examens de routine ou s'ils peuvent être faits par téléphone/vidéo ou reportés à plus tard.

Le Comité de direction du Conseil consultatif médical et scientifique (MSAB) de la *Scleroderma Foundation* a contribué à la rédaction et la révision de ce document.

Virginia Steen, M.D., MSAB Chair

Georgetown University School of Medicine
Washington, DC

Maureen D. Mayes, M.D., M.P.H.

McGovern Medical School
University of Texas
Houston, TX

Richard Silver, M.D.

Medical University of South Carolina
Charleston, SC

Lorinda Chung, M.D.

Stanford University School of Medicine
Stanford, CA

John Varga, M.D., MSAB Immediate Past Chair

Feinberg School of Medicine
Northwestern University
Chicago, IL

Jane E. Dematte D'Amico, M.D., Consulting Pulmonologist

Feinberg School of Medicine
Northwestern University
Chicago, IL

Ce document a été reproduit, traduit et adapté avec l'aimable autorisation du Comité de direction du Conseil consultatif médical et scientifique de la *Scleroderma Foundation*.

Traduction française et adaptation : Claude Taillefer, Ph.D., Épidémiologiste et traducteur médical
