

Bulletin supplémentaire Mars 2020

Coronavirus : Message à destination des familles

Infovac-France, AFPA, SFP, GPIIP

Mise à jour : 21 mars 2020

Quand vous venez en consultation ces jours-ci, vous vous rendez compte de la mise en place de certaines mesures d'hygiène et attitudes, dans le contexte de la pandémie COVID-19.

1- Quels sont les risques dans votre famille ?

Ce que l'on sait :

- Le SARS-CoV-2 responsable de la maladie COVID-19 appartient à une vaste famille de virus : les coronavirus, qui donnent habituellement un simple « rhume ». Le Sars-CoV-2 a acquis la capacité de toucher les poumons, avec un risque de pneumonie. A ce jour, en Chine comme en Europe, la maladie s'exprime surtout chez les personnes vulnérables (maladie chronique pulmonaire, cardiaque, diabète...) ou les personnes vieillissantes (les grands parents !) mais peut toucher aussi des adultes plus jeunes sans facteurs de risque.
- Très peu d'enfants sont malades du COVID-19.
- Le virus est contagieux (plus que celui de la grippe saisonnière, nettement moins que celui de la rougeole ou de la varicelle). Le risque de le transmettre aux personnes dans la maisonnée est important.
- On estime que :
 - o Sur 100 personnes présentant des signes respiratoires et ayant été testées positives au SARS-CoV-2, mais sans signes de gravité justifiant une hospitalisation, une grande majorité (plus de 80%) restera à la maison... mais en étant contagieuse pour leur entourage ! D'où la nécessité du port d'un masque chirurgical pour le sujet contaminé et de renforcer les mesures barrières pour l'entourage.
 - o De plus, une proportion plus importante de la population (dont des enfants) a été infecté par le virus sans présenter de symptôme. Il est encore trop tôt pour savoir avec précision si ces personnes sont aussi une source de contagion significative pour l'entourage !!

Que faire ?

- *Si aucune personne n'a été testée positive chez vous : tant mieux ! Soyez vigilants sur les points 2 et 3 de ce document, et de manière générale :*
 - o *Anticipez sur le risque potentiel, avec l'identification des personnes vulnérables de votre entourage (famille, amis)*
 - o *Evitez de serrer les mains, essayez de limiter les embrassades, les câlins*
- *Si une personne est testée positive dans la maisonnée :*
 - o *Informez toute personne vulnérable (famille, amis) qu'il faut rester à distance de votre maisonnée*
Si possible, isolez la personne infectée dans une pièce bien ventilée
 - o *Maintenez vos enfants à distance de cette personne (au moins un mètre, de préférence deux mètres)*
 - o *Respectez les consignes qui vous sont données par les autorités de santé et votre médecin*

2- Que pouvez-vous faire pour vous protéger et protéger vos proches à la maison ?

Ce que l'on sait :

- Ce virus respiratoire est contagieux quand on est à moins de 1 mètre, voire deux, d'une personne infectée. La toux, les éternuements facilitent la diffusion.
- De ce fait, les mains contribuent à la transmission du virus.
- Le virus peut rester quelques heures sur les objets et les surfaces

Que faire ?

- *Ecoutez attentivement et respectez les messages diffusés largement par les autorités de santé : ils concernent des mesures simples d'hygiène, faciles à appliquer, même par les enfants. Ces messages sont ceux délivrés lors de toute épidémie respiratoire. Ils sont efficaces et vous protégeront vous, vos enfants et vos proches.*
- *Maintenez une hygiène de vie habituelle (alimentation, sommeil)*
- *Aérez largement les pièces au moins une fois par jour (un bon pull en plus s'il fait un peu froid dehors !)*
- *Sortez et sortez les enfants au grand air*

- Portez une attention un peu plus marquée que d'habitude au nettoyage des surfaces et des objets (notamment pour l'enfant : livres, jouets, peluches...)

3- Peut-on continuer à fréquenter crèches et établissements scolaires ?

Les autorités de santé, vigilantes à prendre les mesures adaptées à chaque évolution de cette pandémie, a ordonné la fermeture des structures de garde pour les plus petits et de tous les établissements scolaires, des écoles maternelles aux universités.

4- Et si mon enfant tombe malade ?

En tant que parent, vous connaissez bien votre enfant et savez :

- Percevoir un changement de comportement,
- Adapter les premières mesures (par exemple : un traitement contre la fièvre, ou contre la diarrhée).

Ce virus touchant beaucoup moins les plus jeunes que les adultes, votre enfant a beaucoup plus de risques de contracter une autre maladie que le COVID-19 !

Que faire (Lien Z)?

- Évitez d'amener en consultation un enfant qui est simplement enrhumé ou qui n'a rien d'inquiétant
- Avant tout déplacement, prenez contact avec votre médecin traitant par téléphone ou téléconsultation mise en place chez de nombreux praticiens. Comme d'habitude, il saura vous écouter et vous indiquer la marche éventuelle à suivre.
- Chaque fois que cela est possible, évitez de vous « précipiter » aux urgences hospitalières (beaucoup d'enfants, dans des espaces qui risquent d'être déjà saturés).

5- Comment fait-on pour le suivi habituel et les consultations systématiques ?

- Les consultations du premier mois de vie et celles qui comportent des vaccinations « obligatoires » (2, 4, 5, 11, 12 et 16 mois) doivent être maintenues.
- Les autres consultations systématiques, comportant ou non des vaccins, doivent être reportées.

Informations importantes :

- A compter du **lundi 16 mars 2020**, toute structure de garde d'enfants et établissement scolaire en France, de la crèche aux universités, seront fermés. La date de réouverture sera précisée par les autorités de santé nationales et régionales.
- A compter du **17 Mars 2020**, sont instaurées des mesures de confinement de la population, avec des déplacements extrêmement limités et contrôlés (travail si impossibilité de télétravail, courses alimentaires, raison de santé, raison familiale impérieuse, sport individuel, sortie d'un animal familial)

Utilisation du Paracétamol ou des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)

Lors des épisodes fébriles, il est habituel de prescrire des médicaments contre la fièvre. Depuis des années, les pédiatres attirent l'attention sur le fait que la fièvre fait partie des mécanismes de défense pour lutter contre les infections et ne comporte pas de risque particulier. De ce fait, ils recommandent d'utiliser ces produits uniquement contre la douleur et l'inconfort et de ne pas traiter un niveau de température mais des symptômes. De plus, ils recommandent de privilégier le Paracétamol par rapport aux AINS (Advil®, Nurofen®, Nifluril®), car le profil de tolérance du premier est bien meilleur si les doses sont respectées. En effet, les AINS augmentent le risque de complications infectieuses au cours d'un certain nombre de maladie virale comme la varicelle. C'est dans ce contexte que l'alerte récente de la DGS sur un risque accru de formes graves chez les patients COVID-19 prenant des AINS, doit être intégrée.

Catherine Weil-Olivier, Georges Thiebault, Olivier Romain, Philippe Minodier, Marie-Aliette Dommergues, Jeremy Cohen, Didier Pinquier, Christèle Gras le Guen, Toubiana Julie, Gaudelus Joel, Elise Launay, Yves Gillet, Mathie Lorrot, Romain Basmaci, François Vie Le Sage, Véronique Hentgen Robert Cohen et l'ensemble du GPIP et des experts InfoVac, de l'AFPA, du GPIP et de la SFP