



Questions fréquemment posées : Maladie à coronavirus 2019 (COVID-19) et adultes plus âgés

Mis à jour le 8 octobre 2020

Sous la direction du gouverneur Larry Hogan, les agences d'État continuent de développer des plans de prévention et d'intervention complets et coordonnés pour la maladie à coronavirus 2019 (COVID-19).

Le ministère de la Santé du Maryland (MDH) communiquera directement avec le public, en fournissant des mises à jour au fur et à mesure que cette situation se développe et des informations précises sur la façon de vous protéger et de protéger votre famille.

Si vous avez des questions sur la COVID-19 auxquelles vous ne trouvez pas de réponse ici, appelez votre service de santé local ou composez le 2-1-1.

Qu'est-ce que la COVID-19 ?

La COVID-19 est une maladie causée par un virus respiratoire identifié pour la première fois à Wuhan, dans la province du Hubei, en Chine en décembre 2019. COVID-19 est un nouveau virus qui n'a jamais causé de maladie chez l'homme. Dans le monde entier, la COVID-19 a entraîné des milliers d'infections, provoquant des maladies et, dans certains cas, la mort. Les cas se sont répandus dans des pays du monde entier, et plus de cas sont signalés quotidiennement.

Comment la COVID-19 se propage-t-elle ?

Entre des personnes qui sont en contact étroit les unes avec les autres (à environ 1,80 mètre (6 pieds))

- Par des gouttelettes respiratoires produites lorsqu'une personne infectée tousse, éternue ou parle
- Ces gouttelettes peuvent atterrir dans la bouche ou le nez des personnes qui se trouvent à proximité ou éventuellement être inhalées dans les poumons
- Certaines personnes sans symptômes peuvent être capables de propager le virus.

La meilleure façon de prévenir la maladie est d'éviter d'être exposée à la COVID-19.

Quels sont les symptômes de la COVID-19 ?

Les symptômes, ou combinaisons de symptômes, qui peuvent apparaître 2 à 14 jours après l'exposition comprennent :

- Fièvre ou frissons
- Toux
- Essoufflement ou difficulté à respirer
- Fatigue
- Douleurs musculaires ou corporelles
- Mal de tête
- Nouvelle perte de goût ou d'odeur
- Gorge irritée
- Congestion ou écoulement nasal
- Nausées ou vomissements
- Diarrhée

Quelle est la situation actuelle de la COVID-19 dans le Maryland ?

Des informations à jour sur les tests et le nombre de cas dans le Maryland sont disponibles sur coronavirus.maryland.gov. La page est mise à jour quotidiennement.

Le 13 mai, le gouverneur Larry Hogan a annoncé le début de la première étape du '[Maryland Strong : Roadmap to Recovery \(Feuille de route vers la reprise\)](#),' qui comprend le passage d'un ordre de séjour à la maison à un avis de santé publique plus sûr à la maison et la réouverture progressive du commerce de détail, de la fabrication, lieux de culte et certains services personnels.

Le 5 juin, le Maryland est entré dans la deuxième étape de la reprise avec la réouverture sûre et progressive des lieux de travail et des entreprises non essentielles. Des réouvertures supplémentaires pendant la deuxième étape ont été annoncées le 10 juin, ce qui a permis aux repas à l'intérieur et aux divertissements en plein air de reprendre le 12 juin.

Le vendredi 5 septembre, le Maryland est passé de la deuxième à la troisième étape du « Maryland Strong : Roadmap to Recovery » avec des réouvertures supplémentaires sûres et graduelles de la plupart des activités avec des exigences de distanciation sociale et de couverture du visage. La troisième étape sera mise en œuvre en plusieurs phases avec une approche flexible et communautaire qui habilite les juridictions individuelles à prendre des décisions concernant le moment des réouvertures. Pour connaître l'état de la réouverture des juridictions du Maryland, veuillez visiter <https://governor.maryland.gov/recovery/>.

Il est fortement conseillé aux personnes âgées et aux personnes souffrant de problèmes de santé sous-jacents, qui sont vulnérables aux maladies graves dues à la COVID-19, de continuer à rester à la maison autant que possible.

Les employeurs devraient continuer à encourager le télétravail pour leurs employés lorsque cela est possible et les personnes qui peuvent travailler à domicile devraient continuer à le faire. Tous les Marylanders devraient continuer à porter des masques dans les espaces publics intérieurs, les magasins de détail et dans les transports en commun.

Des informations sur la réponse continue de l'administration Hogan à la COVID-19 sont disponibles à l'adresse <https://governor.maryland.gov/coronavirus/>.

Les adultes plus âgés ont-ils un risque plus élevé de devenir plus gravement malades à cause de la COVID-19 ?

Les adultes plus âgés (60 ans et plus) et ceux qui ont des problèmes de santé préexistants courent un plus grand risque de maladie grave, et dans certains cas de décès, s'ils sont infectés par la COVID-19. Exemples de conditions médicales préexistantes comprennent : le cancer, le diabète, les maladies cardiaques ou d'autres affections qui ont un impact sur la capacité du système immunitaire à combattre les germes.

Si vous êtes une personne âgée ou si vous avez un ou plusieurs problèmes de santé chroniques, vous pouvez prendre des mesures pour réduire votre risque d'exposition à la COVID-19 :

- Prenez des précautions quotidiennes pour garder un espace entre vous et les autres
- Tenez-vous à l'écart des personnes malades, limitez les contacts étroits et lavez-vous souvent les mains avec du savon et de l'eau ou un désinfectant pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool
- Évitez les foules autant que possible

Dois-je porter un masque facial ?

Le 1er septembre, le Gouverneur Hogan a annoncé de nouveaux amendements à l'ordre de masquage à l'échelle de l'État qui est en vigueur depuis le 18 avril. Tous les Marylanders âgés de plus de 5 ans devraient continuer à porter des couvre-visages dans les espaces publics intérieurs, les magasins de détail, à l'extérieur lorsqu'ils sont incapables de maintenir leur distance sociale et dans les transports en commun. Les couvertures faciales sont également nécessaires dans les cabinets de médecins et de dentistes, les hôpitaux, les pharmacies et les laboratoires ; et au travail dans tout domaine où l'interaction avec les autres est probable, comme les zones partagées des bureaux commerciaux. Les revêtements faciaux doivent couvrir à la fois votre nez et votre menton pour bien vous protéger contre les infections. Lisez la commande sur <https://governor.maryland.gov/wp-content/uploads/2020/09/Gatherings-12th-AMENDED-9.1.20.pdf>

Les revêtements de visage en tissu peuvent être fabriqués à partir d'articles ménagers et inclure le port d'un foulard ou d'un bandana qui couvre le nez et la bouche. Le CDC a des conseils et des instructions détaillés concernant les revêtements en tissu faits maison disponibles sur <https://governor.maryland.gov/wp-content/uploads/2020/09/Gatherings-12th-AMENDED-9.1.20.pdf>

Les protections faciales en tissu ne doivent pas être placées sur de jeunes enfants de moins de 2 ans, sur toute personne qui a du mal à respirer, ou qui est inconsciente, incapable ou dans

l'impossibilité de retirer le masque sans assistance. Les personnes handicapées qui ne peuvent pas porter de masque bénéficient d'aménagements raisonnables conformément à la loi américaine sur les personnes handicapées.

Les revêtements faciaux en tissu recommandés ne sont pas des masques chirurgicaux ou des respirateurs N-95. Ce sont des fournitures essentielles qui doivent continuer d'être réservées aux travailleurs de la santé et aux autres premiers intervenants médicaux, comme recommandé par les directives actuelles des CDC. Le CDC a également conseillé d'éviter les masques faciaux avec des ventilateurs.

Dois-je annuler mes projets de voyage ?

MDH a émis un avis de santé publique pour les voyages hors de l'État. En vertu de la mise en garde, il est fortement déconseillé aux Marylanders de voyager dans des États avec des taux de positivité de 10 % ou plus.

Toute personne voyageant de ces États devrait se faire tester et se mettre en quarantaine en attendant les résultats. L'avis de santé publique s'applique aux voyages personnels, familiaux ou professionnels de toute nature. Il est conseillé aux Marylanders de reporter ou d'annuler leur voyage dans ces régions jusqu'à ce que leurs taux de positivité diminuent. Lisez l'avis de voyage sur

<https://phpa.health.maryland.gov/Documents/07.29.2020%20-%20MDH%20Notice%20-%20Out%20of%20State%20Travel%20Advisory.pdf>.

Pour le moment, le CDC avertit que les voyages augmentent vos chances d'obtenir et de propager la COVID-19. Rester à la maison est le meilleur moyen de se protéger et de protéger les autres contre la COVID-19.

Le CDC avertit : vous pouvez obtenir la COVID-19 pendant vos voyages. Vous pouvez vous sentir bien et ne présenter aucun symptôme, mais vous pouvez toujours transmettre la COVID-19 à d'autres. Vous et vos compagnons de voyage (y compris les [enfants](#)) pouvez transmettre la COVID-19 à d'autres personnes, y compris votre famille, vos amis et votre communauté pendant 14 jours après avoir été exposé au virus.

Ne voyagez pas si [vous êtes malade](#) ou [si vous avez côtoyé une personne atteinte de la COVID-19 au cours des 14 derniers jours](#)<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html>. Ne voyagez pas avec une personne malade.

Si vous devez voyager :

- Évitez tout contact avec des personnes malades.
- Portez un masque facial en tissu en public.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche avec des mains non lavées.
- Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes. Si le savon et l'eau ne sont pas facilement disponibles, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool contenant au moins 60 % d'alcool.
- Il est particulièrement important de se nettoyer les mains après être allé aux toilettes ; avant de manger ; et après avoir toussé, éternué ou se moucher.

- Évitez de voyager si vous êtes malade.

Il est également conseillé aux personnes à risque accru de maladie grave d'éviter les voyages aériens non essentiels.

Le CDC recommande aux voyageurs de [reporter tous les voyages en bateau de croisière dans le monde](#).

Consultez le site des conseils de voyage du CDC pour vérifier les avertissements de voyage actuels si vous prévoyez un voyage à l'étranger : <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>.

Que puis-je faire pour être préparé à la COVID-19 ?

Il est conseillé aux personnes âgées de se préparer de la manière suivante :

- Vérifiez vos médicaments d'ordonnance réguliers pour vous assurer que vous disposez d'un approvisionnement adéquat ; renouveler vos ordonnances si nécessaire
- Avoir un approvisionnement suffisant en médicaments sans ordonnance et autres produits de santé, y compris des analgésiques, des remèdes pour l'estomac, des médicaments contre la toux et le rhume
- Ayez suffisamment d'articles ménagers, de provisions et d'eau à portée de main pour être prêt à rester à la maison
- Envisagez des moyens d'amener de la nourriture chez vous par le biais de réseaux familiaux, sociaux ou commerciaux si vous êtes obligé de rester à la maison plus longtemps que vos fournitures ne le permettent
- Restez en contact avec les autres par téléphone ou par courriel ; vous devrez peut-être demander l'aide d'amis, de membres de votre famille, de voisins, d'agents de santé communautaires, etc. si vous tombez malade
- Déterminez qui peut vous prodiguer des soins si votre soignant tombe malade
- Pratiquez la distanciation sociale - gardez une distance entre vous et les autres

Lavez-vous les mains après avoir rangé les courses, touché de l'argent ou manipulé tout ce qui vient de l'extérieur de la maison. Nettoyez-vous souvent les mains avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes, surtout après vous être mouché, tousser ou éternuer, ou après avoir été dans un lieu public. Demandez à toute personne entrant dans votre maison de se laver les mains en entrant.

Utilisez souvent des produits de nettoyage commerciaux pour essuyer les points de contact élevés, notamment :

- Cannes, poignées de marche, bras de fauteuil roulant, poignées de poussée et poignées de frein
- Mains courantes et poignées de chaise d'aisance, robinets, poignées de porte et poignées de réfrigérateur
- Poignées et boîtes à pilules
- Téléphones, télécommandes et interrupteurs d'éclairage

Qu'est-ce que la distanciation sociale ?

La meilleure façon de ralentir la propagation de la COVID-19 est par la « distance sociale », ce qui signifie éviter tout contact étroit avec les autres. La distanciation sociale peut prendre plusieurs formes, selon votre mode de vie et votre situation familiale ou de vie. La distanciation sociale peut inclure les habitudes et les étapes suivantes :

- Évitez les poignées de main, les câlins et autres types de salutation intimes
- Évitez les voyages non essentiels (votre fournisseur de soins de santé peut avoir des conseils spécifiques pour votre situation)
- Évitez les foules, en particulier dans les espaces mal ventilés
- Évitez les courses inutiles - envisagez des moyens de vous faire apporter des articles essentiels, comme de la nourriture et d'autres articles ménagers, via les services de livraison ou via les réseaux familiaux ou sociaux

Pour les personnes âgées, la distanciation sociale est particulièrement importante parce qu'elles constituent un groupe à haut risque. Il est recommandé que les personnes à haut risque de tomber gravement malades à cause de la COVID-19 restent à la maison autant que possible.

Si la distance sociale et l'auto-quarantaine sont nécessaires pour limiter et contrôler la propagation de la maladie, les liens sociaux sont importants. Les ressources virtuelles peuvent et doivent être utilisées pendant cette période. Parlez à vos amis et à votre famille au téléphone ou par vidéo pour rester connecté.

Que dois-je faire si je pense que je suis malade de la COVID-19 ?

Si vous présentez l'un des symptômes de la COVID-19, appelez votre fournisseur de soins de santé et renseignez-vous sur les étapes suivantes. Si vous n'avez pas de fournisseur de soins de santé, contactez votre service de santé local.

Que puis-je faire pour soutenir les personnes âgées ?

- Sachez quels médicaments votre proche aîné prend et contactez-le pour lui demander s'il a besoin de renouvellements ou d'un approvisionnement prolongé en médicaments
- Renseignez-vous régulièrement avec des amis plus âgés ou des membres de votre famille par courriel ou par téléphone pour voir s'ils ont besoin d'aide, de nourriture, d'eau ou d'autres fournitures. Lavez-vous toujours les mains et gardez une distance de sécurité lors de votre visite.
- Si un être cher vit dans un établissement de soins, surveillez la situation -demandez à l'établissement son protocole en cas d'épidémie et l'état de santé des autres résidents