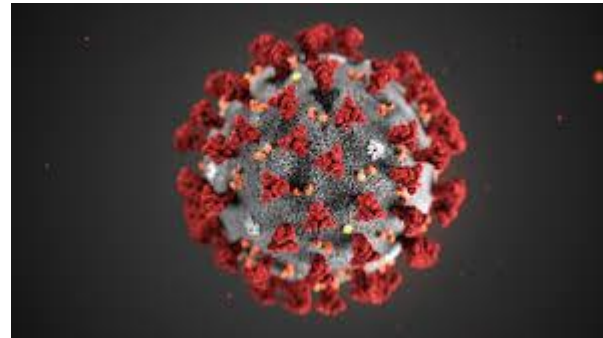


Covid-19



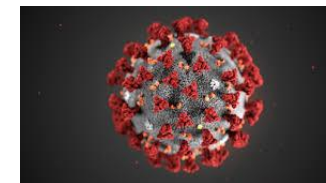
Co pour corona

vi pour virus

d pour *disease* (maladie en anglais)

-19 pour 2019, date de l'apparition du virus

Quelques explications sur le coronavirus



Période d'incubation

2 à 14 jours

Transmission

par l'air (voies aériennes),
gouttelettes respiratoires
lorsqu'une personne
infectée tousse ou éternue.

le toucher ou objets ayant
été en contact avec la
bouche, nez ou yeux d'une
personne infectée.

Personnes à risque

personnes âgées

Personnes souffrant déjà
d'une maladie chronique
(maladies cardiaques et
pulmonaires, hypertension,
diabète ou maladies
affectant le système
immunitaire)

symptômes

malaise, fatigue et fièvre
(souvent élevée à plus de
38°C)



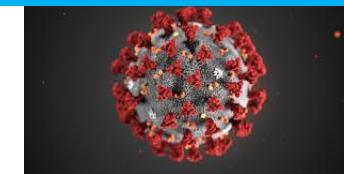
symptômes respiratoires,
typiquement une toux sèche
et dans les cas plus graves
un souffle court ou des
difficultés respiratoires.

complications

difficulté à respirer au bout d'une semaine environ, pneumonie
avec détresse respiratoire, affection d'autres organes

Nos recommandations

Prévention



**Sommeil
de qualité**

- *écoutez vous*
- *ne luttiez pas contre l'envie de dormir*
- *faites attention à réduire l'utilisation des écrans de télévision et d'ordinateur en fin de journée, qui ont tendance à stimuler l'éveil*
- *retirez de votre chambre à coucher tous les objets connectés, dont votre téléphone portable*
- *un bon matelas pour mieux dormir*

Bonne hygiène de vie

Bonne hygiène de vie

**Stimuler les
défenses
immunitaires**

**Ravintsara et Tea Tree (pour tout
type d'infections)**

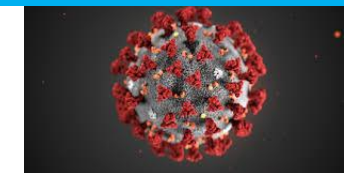
Par exemple, vous pouvez dans un flacon vide ajouter :

6 gouttes d'huile essentielle de Ravintsara
6 gouttes d'huile essentielle de Tea Tree
70 gouttes d'huile végétale d'amande
douce

Appliquez 3 gouttes de ce mélange dans le
dos matin et soir

Nos recommandations

Prévention



L'huile essentielle de **ravintsara** est une **huile antivirale**, surtout pour les voies respiratoires. Elle est également anti-infectieuse et antibiotique et **permet d'éviter les risques de surinfection** en cas de maladie virale.

Voie cutanée :

Versez une noisette d'huile végétale de votre choix dans le creux de votre main puis 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de ravintsara.

Appliquez ce mélange en repartissant sur le thorax, le haut du dos ou la plante des pieds le matin et soir pendant 15 jours faire une pause de deux jours et recommencez l'opération.

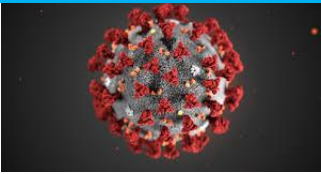
Voie orale :

2 gouttes le matin sur un sucre pendant 15 jours puis 7 jours d'arrêt.

En diffusion : plusieurs fois par jour

Quelques recommandations

Prévention



**Stimuler les
défenses
immunitaires**

Et bien d'autres encore ...

*Gelée Royale, Propolis,
vitamine C, vit D3,
rimèd razié (zeb a
pic...)*

CYPRES- ECHINACEE

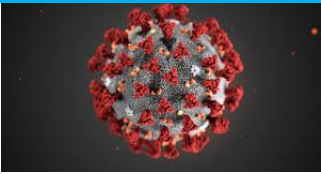
Les proanthocyanidines (PAC) de cyprès entravent l'adhérence des virus ce qui limite leur multiplication et induisent une destruction des virus, ce qui permet la diminution rapide de la charge virale et l'Echinacée immunostimulante.

précautions:

*Le cyprès est très bien toléré, mais, attention, les personnes souffrant de maladies auto-immunes, notamment en période de poussée évolutive, ne peuvent prendre de l'échinacée en plus de leur traitement que pendant de courtes périodes.
Pour améliorer l'efficacité, faire des pauses thérapeutiques (par ex n'en prendre que 4 jours de la semaine)*

Quelques recommandations

Prévention



**Stimuler les
défenses
immunitaires**

*Notre **intestin** ...chef d'orchestre avec notre **psychisme** de notre **immunité** !*

80% du système immunitaire se trouve dans nos intestins

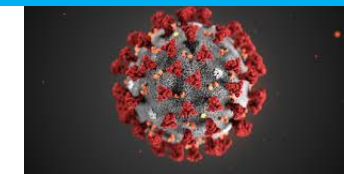
Si cette barrière intestinale a été attaquée par des aliments non compatibles ou par le stress, le plus souvent les deux, elle se détériore...et notre système immunitaire s'en trouve altéré

Il est important d'en prendre soin!

Bonne hygiène de vie

Conseils importants

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande d'adopter une série de «gestes barrières», tels que l'application scrupuleuse des règles d'hygiène de base.



Assurance
Maladie



SE LAVIER
LES MAINS
RÉGULIÈREMENT



TOUSSER
DU ÉTERNUER
DANS SON COUDE



UTILISER
UN MOUCHOIR
À USAGE UNIQUE



PORTER
UN MASQUE JETABLE
QUAND ON EST
MALADE

se laver les mains très régulièrement (avec une solution hydroalcoolique ou du savon et de l'eau)

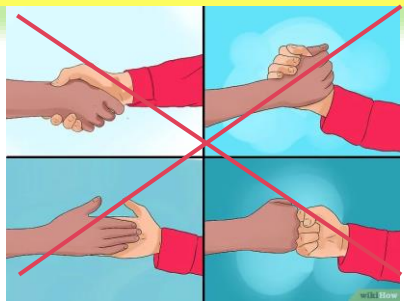
éternuer ou tousser dans son coude

utiliser des mouchoirs jetables en cas de toux et d'éternuement et les jeter après usage



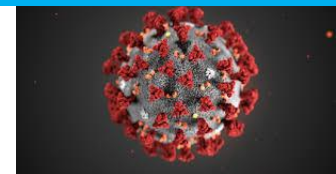
aérer les pièces

Eviter les poignées de mains



éviter tout contact étroit avec des personnes malades.





personnes présentant des symptômes d'infection respiratoire aiguë

se tenir à distance d'autrui

se laver les mains

se couvrir la bouche ou le nez à l'aide d'un mouchoir en papier ou de ses vêtements lorsqu'on tousse ou éternue

ne pas toucher les yeux, le nez et la bouche avec des mains non lavées

Évitez tout contact avec les personnes fragiles (femmes enceintes, malades chroniques, personnes âgées...).

port de masque chirurgical

à changer toutes les 4h

masques FFP2 (ou FFP3) avec un très haut niveau de filtration, les plus efficaces contre le coronavirus Covid-19

à changer toutes les 8h

Contact à risque faible Conduite à tenir pour les personnes en contact d'un cas confirmé

Coronavirus (COVID-19)

CONTACT À RISQUE FAIBLE CONDUITE À TENIR POUR LES PERSONNES EN CONTACT D'UN CAS CONFIRMÉ

Un nouveau coronavirus à l'origine d'infections pulmonaires a été détecté en Chine fin décembre 2019. D'après les connaissances scientifiques, celui-ci se transmet par des gouttelettes émises par une personne infectée, en particulier lors de contacts étroits.

Vous avez été en contact avec un cas confirmé du coronavirus COVID-19, c'est pourquoi il est important de vérifier durant 14 jours que vous n'avez pas été contaminé.

Votre niveau de contact avec le cas confirmé a été évalué par les autorités sanitaires afin de définir les mesures de prise en charge et de suivi adaptées.

POURQUOI DEVEZ-VOUS VOUS SURVEILLER PENDANT 14 JOURS ?

Les symptômes de la maladie peuvent apparaître jusqu'à 14 jours après un contact avec une personne malade et se manifestent le plus souvent par de la fièvre ou une sensation de fièvre, de la toux ou des difficultés à respirer.

Si vous n'avez aucun symptôme 14 jours après le dernier contact à risque avec le cas confirmé, vous n'avez pas été contaminé par le coronavirus.

En cas de symptômes au cours des 14 jours de suivi, un test de diagnostic sera effectué si l'évaluation médicale détermine que vous avez pu être contaminé par le coronavirus. Si le résultat du test est positif, vous bénéficierez de soins en milieu hospitalier afin d'éviter la contamination de votre entourage.

QUE DEVEZ-VOUS FAIRE PENDANT 14 JOURS ?

Vous devez surveiller votre état de santé :

- Prenez votre température pendant 14 jours tous les jours, matin et soir, à l'aide d'un thermomètre, puis notez la date, l'heure de mesure et la température sur la fiche jointe ;
- Surveillez l'apparition de symptômes d'infection respiratoire (fièvre, toux, difficultés respiratoires, ...);
- Dans la mesure du possible, notez les noms et coordonnées des personnes avec lesquelles vous avez été en contact proche au cours des 14 jours de suivi.

Surveillez également l'état de santé de vos enfants

Lavez-vous les mains régulièrement (ou utilisez une solution hydroalcoolique) et veillez à ce que vos enfants le fassent aussi.



12/02/2020

Contact à risque modéré à élevé. Conduite à tenir pour les personnes en contact d'un cas confirmé

Coronavirus (COVID-19)

CONTACT À RISQUE MODÉRÉ À ÉLEVÉ CONDUITE À TENIR POUR LES PERSONNES EN CONTACT D'UN CAS CONFIRMÉ

Un nouveau coronavirus à l'origine d'infections pulmonaires a été détecté en Chine fin décembre 2019. D'après les connaissances scientifiques, celui-ci se transmet par des gouttelettes émises par une personne infectée, en particulier lors de contacts étroits.

Vous avez été en contact avec un cas confirmé du coronavirus COVID-19.

Votre niveau de contact avec le cas confirmé a été évalué par les autorités sanitaires afin de définir les mesures de prise en charge et de suivi adaptées.

Pour s'assurer que vous n'avez pas été contaminé et éviter la contamination de votre entourage, un isolement à domicile et un suivi de votre état de santé durant 14 jours sont nécessaires.

POURQUOI DEVEZ-VOUS VOUS SURVEILLER PENDANT 14 JOURS ?

Les symptômes de la maladie peuvent apparaître jusqu'à 14 jours après un contact avec une personne malade et se manifestent le plus souvent par de la fièvre ou une sensation de fièvre, de la toux ou des difficultés à respirer.

Si vous n'avez aucun symptôme 14 jours après le dernier contact à risque avec le cas confirmé, vous n'avez pas été contaminé par le coronavirus.

En cas de symptômes au cours des 14 jours de suivi, un test de diagnostic sera effectué si l'évaluation médicale détermine que vous avez pu être contaminé par le coronavirus. Si le résultat du test est positif, vous bénéficierez de soins en milieu hospitalier afin d'éviter la contamination de votre entourage.

QUE DEVEZ-VOUS FAIRE PENDANT 14 JOURS ?

Vous devez obligatoirement rester à domicile et surveiller votre état de santé :

- À domicile, éviter les contacts avec l'entourage intrafamilial ou, à défaut, portez un masque chirurgical ;
- Prenez votre température pendant 14 jours tous les jours, matin et soir, à l'aide d'un thermomètre, puis notez la date, l'heure de mesure et la température sur la fiche jointe ;
- Surveillez l'apparition de symptômes d'infection respiratoire (fièvre, toux, difficultés respiratoires, ...);
- Notez les noms et coordonnées des personnes avec lesquelles vous pourriez avoir été en contact proche au cours des 14 jours de suivi malgré votre isolement à domicile.

Surveillez également l'état de santé de vos enfants

Lavez-vous les mains régulièrement (ou utilisez une solution hydroalcoolique) et veillez à ce que vos enfants le fassent aussi.



12/02/2020

Conduite à tenir pour les personnes de retour d'une zone de forte circulation du virus

Coronavirus (COVID-19)

CONDUITE À TENIR POUR LES PERSONNES DE RETOUR D'UNE ZONE DE FORTE CIRCULATION DU VIRUS

Un nouveau coronavirus à l'origine d'infections pulmonaires a été détecté en Chine fin décembre 2019. D'après les connaissances scientifiques, celui-ci se transmet par des gouttelettes émises par une personne infectée, en particulier lors de contacts étroits.

Vous revenez d'une zone de forte circulation du virus avec des transmissions entre personnes, c'est pourquoi il est important de vérifier durant les 14 jours après votre retour que vous n'avez pas été contaminé et d'éviter tout contact extérieur pendant cette période pour ne pas risquer de propager la maladie.

Vous serez contactés par la cellule régionale de suivi de votre agence régionale de santé (ARS). Des professionnels de santé vous appelleront par téléphone pour organiser ce suivi pendant 14 jours.

POURQUOI DEVEZ-VOUS VOUS SURVEILLER PENDANT 14 JOURS ?

Les symptômes de la maladie peuvent apparaître jusqu'à 14 jours après un contact avec une personne malade et se manifestent le plus souvent par de la fièvre ou une sensation de fièvre, de la toux ou des difficultés à respirer.

Si vous n'avez aucun symptôme après 14 jours, vous n'avez pas été contaminé par le coronavirus.

En cas de symptômes au cours des 14 jours de suivi, un test de diagnostic sera effectué si l'évaluation médicale détermine que vous avez pu être contaminé par le coronavirus. Si le résultat du test est positif, vous bénéficierez de soins en milieu hospitalier afin d'éviter la contamination de votre entourage.

QUE DEVEZ-VOUS FAIRE PENDANT 14 JOURS ?

- 1 - Restez strictement à domicile
- 2 - Suivre les recommandations suivantes :
 - Réduisez les contacts au sein de votre domicile et portez systématiquement un masque chirurgical lorsque vous êtes en contact avec une autre personne
 - Évitez tout contact avec les personnes fragiles (femmes enceintes, malades chroniques, personnes âgées...)
 - Lavez-vous les mains régulièrement (ou utilisez une solution hydro alcoolique) et veillez à ce que vos enfants le fassent également



12/02/2020

MAD

Plaies chroniques
Diabète
Perfusion
Incontinence
Respiratoire
Prévention chutes
Nutrition
Facturation et Ameli

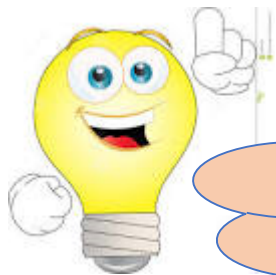
Bien-être et Santé au naturel

Micronutrition
Phytothérapie
Aromathérapie
Herboristerie
Automédication

Services de la pharmacie

Ordonnance en ligne
Livraison à domicile
Santé connectée
Bateaux
Infirmiers
Services à la personne
PDA

Parapharmacie



**Pensez à la livraison à domicile pour
éviter de vous déplacer**

Demandez conseil à votre pharmacie



<https://www.pharmaciebaiedumarin.com/>

tél: 0596 74 90 26

Trouvez la **pharmacie de garde** la plus proche de chez vous

- Par téléphone au **3237** (RésoGardes : 0,34 euro / minute)
- Par internet sur le site : www.3237.fr
- Par les **affichettes** apposées sur la **vitrine des pharmacies** indiquant la pharmacie de garde la plus proche.

NUMÉROS UTILES

15



0 800 130 000



Angle rue Emile Zola et Bd Allègre
97290 LE MARIN

tél: 0596 74 90 26

<https://www.pharmaciebaiedumarin.com>

TOUTE ACTION ENTREPRISE PAR LES ÊTRES HUMAINS EST FONDÉE SOIT SUR L'AMOUR, SOIT SUR LA PEUR. LA PEUR EST L'ÉNERGIE QUI CONTRACTE, REFERME, ATTIRE, COURT, CACHE, ENTASSE ET BLESSE. L'AMOUR EST L'ÉNERGIE QUI S'ÉTEND, S'OUVRE, ENVOIE, RESTE, RÉVÈLE, PARTAGE...

NE CEDONS PAS A LA PANIQUE ET AGISSONS SEREINEMENT!