

# Ensemble contre le coronavirus COVID-19



## Association VIVA

Valoriser et intégrer pour vieillir autrement  
1213 Petit-Lancy  
association.viva@gmail.com

## Les numéros importants et/ou utiles

Si vous craignez d'avoir  
attrapé le virus :

Appelez votre médecin :

.....

ou la ligne de téléconsultation  
coronavirus à Cité générations

**022 709 00 95**

.....  
Pour des informations :

Ligne d'appel de l'Office  
fédéral de la santé publique  
24h/24, 7j/7 : 058 463 00 00  
A Genève : 0800 909 400

Pour de l'aide pratique  
(courses, poubelles, repas...) :  
Appelez votre mairie

Et nous, VIVA : 022 792 51 43



NOUS SOMMES AVEC VOUS ! 

## Pour faire obstacle au virus : les mesures « barrière » sont vitales :

- Restez chez vous au maximum
- Ne sortez que quelques minutes pour prendre l'air
- Evitez tout contact à moins de 2m
- N'embrassez pas les gens, ne touchez pas les mains
- Evitez d'aller dans les magasins
- Evitez les transports publics et les lieux publics
- Lavez-vous les mains, souvent, à fond, avec du savon ou un gel désinfectant, surtout après une sortie
- Ne touchez pas votre visage
- Attention aux poignées de porte, boutons d'ascenseur, caddies...
- Toussez ou éternuez avec un tissu devant votre bouche, ou faites-le dans le creux de votre coude





## Qu'est-ce que le COVID-19 et comment se propage-t-il ?

C'est une maladie infectieuse, transmise par un virus, qui se propage rapidement dans le monde. Elle se manifeste en général par :

De la fièvre, de la toux, des douleurs musculaires, de la fatigue, des difficultés à respirer, parfois des diarrhées...

**Certaines personnes ont peu de symptômes, mais d'autres risquent des problèmes très graves** — par ex., des pneumonies, pouvant aller jusqu'à la mort.

Les personnes âgées et celles qui ont d'autres maladies (diabète, hypertension, problèmes respiratoires, immunodéficience, cancer...) présentent plus de risque.

Le virus se propage de personne à personne, par gouttelettes propulsées (toux, éternuements...), et probablement par le toucher de surfaces infectées par d'autres personnes.

Le virus peut survivre jusqu'à 4 jours sur du métal ou du plastique, 1 jour sur le papier.

## Si vous craignez d'être malade (fièvre, toux...)

✓ Restez chez vous, n'allez pas aux urgences, évitez les contacts avec autrui

✓ Si vous avez internet, faites d'abord ce test : <https://coronavirus.unisante.ch/>

✓ S'il est positif, ou si vous n'avez pas internet, appelez votre médecin traitant ou la ligne d'urgence coronavirus à Cité générations : **022 709 00 95**. Réagissez vite si vous avez une maladie chronique telle que de l'hypertension, du diabète, des problèmes respiratoires ou cardiaques, une immunosuppression, un cancer...

✓ Pour traiter la fièvre et les douleurs, prenez du paracétamol. (Panadol, Dafalgan, Acétalgine, Doliprane. Il y en a aussi dans le NeoCitran, le Mepha Grippal ou le Prétuval.

✓ Evitez les anti-inflammatoires tels que l'ibuprofène (Brufen, Olfen... ) qui pourraient accélérer la progression du virus. Mais ne changez pas un traitement existant sans en parler à votre médecin !

✓ En cas de doute sur un médicament, appelez votre médecin traitant, ou la ligne d'urgence coronavirus de Cité générations (**022 709 00 95**).



## La seule protection efficace, ce sont les mesures barrière, mais veillez à :

✓ Boire suffisamment.

✓ Bien manger, notamment des protéines (viande, œufs, légumineuses), mais aussi des aliments contenant de la vitamine C et des oméga 3 :

Vitamine C : poivrons rouges, choux divers, fruits rouges et fruits exotiques - goyave, papaye, mangue -, citron, oranges...

Oméga 3 : poissons surtout type hareng, maquereau, sardines, thon, saumon, thon, espadon, daurade ; fruits de mer ; huile de colza, de soja et de lin ; noix, noisettes, amandes, pistaches ; graines de chia ; rampon, épinards, cresson...

✓ Vous aérer et bouger un peu, en gardant la distance avec les autres personnes et sans les embrasser ni leur serrer la main.

✓ Sortir en fin de journée, cela favorise le sommeil.

✓ Essayer de vous détendre malgré tout, par exemple en respirant profondément pendant quelques minutes, en écoutant votre musique préférée...