# PRÉVENIR LA TRANSMISSION DE LA COVID-19

*Publié le 28 décembre 2021 par Dr Martin Lanoue*

- Cet article a été produit initialement pour prodiguer des conseils sur la prévention de la transmission de la covid-19 pendant la pandémie. Il a été modifié légèrement au fil du temps pour mieux s'adapter aux conditions actuelles. Gardez en tête que les principes de transmission des virus respiratoires se ressemblent et que ces conseils peuvent s'appliquer à chacun d'eux, mais peuvent être adapter selon le risque de chacun.
- La covid-19 se transmet principalement par voie aérienne, soit en respirant l'air contaminé par des gens infectés.
- Les mesures les plus efficaces pour contrer la transmission sont la limitation des contacts, le port

du masque (incluant le nez et la bouche), et une ventilation efficace. Le lavage des mains demeure une intervention à ne pas négliger.
- La vaccination est fortement suggérée pour se protéger, protéger les autres mais aussi pour diminuer la transmission.
- En cas de pandémie, la période d'isolement est établie par la santé publique. Cependant, peu importe la durée de cette période, souvenez-vous que vous pouvez être contagieux jusqu'à 10 jours après le début des symptômes de la covid-19 et qu'il est préférable de rester prudent pendant tout ce temps afin d'éviter la transmission du virus, surtout envers les personnes vulnérables. Cette durée est probablement un bon guide pour bien d'autres infections.

**Catégorie:** Vaccination, maladies infectieuses et COVID-19
**Étiquettes:** À la une, COVID-19

*Voir les ressources pour la COVID-19.*

Nous savons déjà depuis un certain temps que la transmission est principalement aérienne, c'est-à-dire par l'air contaminé par une personne qui parle, qui tousse, qui crie ou qui chante par exemple.
La distanciation physique de 2 mètres, seule, ne suffit pas, mais est à conserver (encore plus si le masque n'est pas porté).
C'est l'ensemble des mesures qui seront efficaces contre la covid-19, à commencer par **la limitation des contacts**, le port du **masque** et une **ventilation efficace**.
Comment faire pour réduire son risque?
Le Gouvernement fait la promotion des consignes sanitaires de base depuis le début de la pandémie. Le collectif « stop COVID » avait produit un document pour pouvoir fêter Noël avec plus de sécurité en 2021 et plusieurs mesures intéressantes pouvant s'appliquer à n'importe quel rassemblement s'y retrouvent. L'analogie du fromage gruyère, qui vient démontrer que c'est l'addition des mesures qui vont permettre de diminuer les risques de transmission, est facile à comprendre (cliquez ici pour visualiser ce guide). À noter que ces mesures sont efficaces contre n'importe quel virus respiratoire, pas seulement la COVID-19.

1. **Limitez les contacts.**
   Lorsqu'on a une infection respiratoire ou autre, il est suggéré de limiter les contacts et d'éviter d'alle dans des réceptions ou en public jusqu'à la fin de la période de contagion. En novembre 2022, lorsque la situation de la COVID-19 semblait plus stable, la santé publique avait énoncé le principe de l'aproche syndromique. L'idée est de prévenir la propagation du virus à notre entourage, quel que soit le type de virus, en établissant une norme sociale. En période de pandémie, il faut savoir qu'il y a des porteurs asymptomatiques qui peuvent quand même transmettre le virus. Il y a aussi des personnes qui ont été infectées mais qui n'ont pas encore de symptômes (c'est la période d'incubation). Ils en développeront quelques jours plus tard. On les surnomme les personnes présymptomatiques.  Il faut savoir que pour certains virus, nous ne sommes contagieux que lors de l'apparition des symptômes, mais l**a période de contagion de la COVID-19 débute 48 heures avant l'arrivée des premiers symptômes.** C'est la période durant laquelle il y a le plus de transmission communautaire.
2. Si vous avez des symptômes, isolez-vous et faites un test de dépistage. En période de pandémie, la période d'isolement est établie par la santé publique. La période de contagion maximale est habituellement lorsque les symptômes sont les plus importants, soit pendant les 5 premiers jours, et jusqu'à 48h après la fin de la fièvre (et jusqu'à 48h après la fin des diarrhées si ce symptôme

faisait partie des symptômes). Cependant, souvenez-vous que **vous pouvez être contagieux jusqu'à 10 jours après le début des symptômes** et qu'il est préférable de rester prudent pendant tout ce temps afin d'éviter la transmission du virus, particulièrement envers les personnes vulnérables, et ce pour la plupart des virus.
Pour les voyageurs, l'auto-isolement de 14 jours est habituellement suggéré avant de côtoyer des gens vulnérables, période durant laquelle les symptômes sont à surveiller.

3. **Le port du masque**
   Comme nous l'avons, dit, la transmission par aérosol est maintenant bien reconnue. Un masque bien ajusté peut aider à prévenir la propagation. Même s'il ne s'agit pas d'un masque de type N-95, il peut probablement aider le porteur à se protéger du virus, s'il est bien ajusté. Mais l'effet est limité. Par contre, le but du masque est surtout d'éviter que le porteur, s'il est infecté (même sans le savoir), propage le virus aux autres dans la pièce en retenant les gouttelettes émises contenant du virus. La réduction de la transmission du virus a été démontrée.Pour bien ajuster le masque, il faut qu'il couvre **à la fois le nez et la bouche**. Il ne doit pas pendre à une oreille ni être porté de façon intermittente.
   De plus, on voit souvent des gens croiser les cordes du masque avant de les attacher aux oreilles. Or, cette pratique augmente l'ouverture du masque sur le côté et permet autant une plus grande entrée que de sortie du virus et n'est pas efficace (voir le vidéo de l'OMS à la 15 secondes).
   Voici 2 vidéos permettant de comprendre comment bien porter le masque :
   - Vidéo de Dr Vadeboncoeur
   - Vidéo de l'OMS
   Pour plus d'information sur le port du masque, cliquez ici.
   Les lunettes ou la visière peuvent être un ajout intéressant pour empêcher les gouttelettes d'infecter la muqueuse des yeux et ainsi nous infecter.
4. **AÉREZ! Assurez-vous d'avoir une ventilation efficace.**
   Dans tous les cas, les rassemblements extérieurs sont à privilégier car dehors, le virus de disperse rapidement.Si vous devez être à l'intérieur, laissez 2-3 fenêtres ouvertes de quelques pouces en permanence pour garder une circulation d'air, et ouvrez-les davantage à toutes les heures pour maximiser la circulation d'air.
   Vous pourriez aussi mettre en fonction la hotte de la cuisine ou un purificateur d'air certifié avec des filtres neufs.
5. **Lavez-vous les mains.**
   La covid-19 peut aussi se transmettre par le toucher. Il est possible que l'on touche une surface contaminée (interrupteur, poignée de porte, pistolet à essence, verre, etc.) et que l'on s'infecte ensuite en portant la main au visage (yeux, bouche, nez). Mais le risque semble plus faible par rapport à la transmission aérienne. Néanmoins, il demeure possible d'être infecté par cette voie et

heureusement, une mesure simple permet de la contrer : le lavage des mains.
- Vidéo d'un lavage des mains efficace
- Explications détaillées
- Affiche simplifiée du lavage des mainsLe nettoyage des surfaces contaminées peut aussi aider. L'eau savonnée a été démontrée efficace contre les virus.
De plus, tousser dans son coude permet d'éviter d'avoir du virus sur les mains et ainsi d'éviter de contaminer les surfaces qu'on pourrait toucher.

6. **Faites-vous vacciner**
Le vaccin aide à combattre le virus. Il protège la personne qui le reçoit, c'est évident. (À noter que pour la COVID-19, la protection vaccinale est obtenue environ 2 semaines après avoir reçu la dose)En effet, les gens non vaccinés avaient 15 fois plus de chances de se retrouver à l'hôpital, selon les données de décembre 2021.
- (cliquez sur le lien « tableau de bord de la situation au Québec » dans la première partie de cette page internet pour des détails.)
Il est vrai que le vaccin permet d'éviter de faire une forme grave de la maladie, mais pas nécessairement d'être infecté. Certains avaient des craintes, pensant que les vaccinés seraient donc plus propagateurs du virus. Mais cette affirmation est fausse.
Premièrement, il y a beaucoup d'asymptomatique et de présymptomatique chez les non-vaccinés (voir le point numéro 1) et ces derniers risquent autant de répandre le virus.
De plus, la vaccination fait en sorte que le corps est entraîné à reconnaître le virus et lorsque ce dernier l'infecte, le système immunitaire se met en branle plus rapidement et peut se débarrasser du virus beaucoup plus efficacement et rapidement, réduisant par le fait même la période durant laquelle la personne est contagieuse.
La vaccination pourrait aussi permettre de ralentir le développement de nouveaux variants au sein d'une population. Évidemment, cette mesure serait efficace dans la mesure où la vaccination était étendue à l'ensemble de la planète.
7. **Restez loin des gens vulnérables**
Les gens les plus à risques de contracter des complications sont les gens vulnérables (personnes âgées de 60ans et plus, personnes atteintes de cancer ou d'une maladie chronique, etc.) ainsi que les non vaccinés.Plusieurs de ces mesures sont efficaces contre de nombreux autres virus connus. Si vous êtes malade, évitez de propager l'infection.

Pour les dernières informations sur la covid-19, consultez notre article Info-COVID.
*Dernière mise à jour: 2023-09-05*

***Mise en garde importante***

*Les informations retrouvées dans cet article sont basées sur les données les plus récentes en date de la publication, mais pourraient changer selon la situation épidémiologique ou selon de nouvelles études. Continuez à rester informés via les conférences de Presse du gouvernement et .*

# Dossier COVID-19

## INFO-COVID

1 juillet 2022

## Approche Syndromique : comment bien vivre avec le virus

19 mai 2023

## Santé mentale et covid-19

29 décembre 2021

## La covid longue ou syndrome post-covid

28 décembre 2021

## Dépistage et traitement de la covid-19

28 décembre 2021

## Les symptômes de la covid-19

28 décembre 2021

# La vaccination contre la COVID19

28 mai 2021