

## COVID 19 ou «RHUME DES FOINS» ?

Les allergies saisonnières vont arriver ; comment les distinguer de ce qui nous préoccupe tous, le COVID 19. Un petit tableau comparatif pour vous aider.

	COVID 19	POLLINOSE
CAUSE	Virus émergent SARS-Cov-2 = maladie infectieuse	Pollens de bouleau, frêne, noisetier, puis graminées et ambrosie = allergie
TRANSMISSION	Interhumaine par les sécrétions respiratoires, directement ou indirectement	Aérienne, les pollens sont transportés par le vent
SYMPTOMES	<p>Contrairement à la grippe qui arrive brutalement, l'installation est progressive :</p> <p>1/ Maux de tête, courbatures, fatigue, perte de goût et d'odorat sans nez bouché.</p> <p>2/ Fièvre et signes respiratoires (toux et rhinite) 2 à 3 jours plus tard.</p> <p>3/ Aggravation possible vers le 7<sup>e</sup> jour : fièvre, toux, douleurs thoraciques, gêne respiratoire qui sont des signes de pneumonie.</p> <p>4/ Pour 20 % des cas hospitalisation et pour 5% réanimation. Ces aggravations dépendent beaucoup de l'âge (&gt; 60 ans) et des maladies associées (cardiorespiratoires, diabète, obésité, ...).</p> <p>Pour 30 à 60 % des sujets infectés, les symptômes sont très pauvres, voire absents, en particulier chez les enfants..</p> <p>5/ Chez les personnes âgées possibles troubles digestifs (diarrhée), confusion, chutes avec ou sans fièvre..</p>	<p>Survenue assez brutale, saisonnière, dépendant du taux de grains de pollens dans l'air, et de la météo. Les signes s'aggravent en extérieur, en cas de vent ; et s'améliorent avec la pluie ou une fois dans la maison. Ils sont fluctuants.</p> <p>1/ Nez bouché qui coule « comme une fontaine », éternuements, démangeaisons, en particulier pour les yeux, rouges et larmoyants.</p> <p>Parfois toux banale, souvent nocturne.</p> <p>Parfois perte d'odorat avec nez bouché.</p> <p>2/ Les signes d'aggravation sont un asthme (gêne expiratoire avec sifflements) et/ou une toux spasmodique, équivalent d'asthme.</p> <p>3/ Ces pollinoses touchent 20% de la population, et bien plus souvent les enfants que les personnes plus âgées.</p>
TRAITEMENTS	<p>A ce jour, pas de traitement fiable. Antiviraux et hydroxychloroquine sont actuellement testés ; les essais chinois n'ont pas apporté de certitudes.</p> <p>Eviter les anti-inflammatoires et les corticoïdes.</p>	<p>&gt;Antihistaminiques, corticoïdes, par voie locale et/ou générale. Traitements de l'asthme. Désensibilisation.</p> <p>&gt;Ne pas arrêter les traitements de l'asthme pour ceux qui se traitent en continu : cet arrêt peut déstabiliser l'asthme et rendre plus sensible au COVID 19.</p>
RECOMMANDATIONS	<p>1/ Confinement : RESTER CHEZ SOI !</p> <p>2/ Gestes barrières : lavage répété des mains (eau + savon efficaces), mouchoirs jetables, pas de serrage de mains ni d'embrassades, distance interhumaine de 1,50 m, tousser dans son coude ou un mouchoir jetable. Port du masque en cas de symptômes.</p>	<p>1/ On est protégé à l'intérieur ; rouler en voiture vitres fermées ....</p> <p>2/ Eviter l'exercice physique en extérieur</p> <p>3/ Eviter le séchage du linge en extérieur</p> <p>4/ Lavage des cheveux le soir.</p>

**Le COVID 19 est l'ennemi : observez le CONFINEMENT et les gestes barrières.**



## SUGGESTION DE BALADE



### TOUR DES PECLES 2,1 KM ↑ 90m ↓ 90m

Boucle  
Terrain dominant : Chemin  
Alti. max : 1103 m  
Alti. moyenne : 1058 m  
Alti. min : 1017



> Cette proposition doit être considérée comme une suggestion et non un encouragement. Veuillez svp à observer scrupuleusement les mesures barrières et les consignes de confinement

## LA RECETTE - Toast Skagen

### Pour 4 personnes

- 100 ml de mayonnaise
- 100 ml de crème fraîche épaisse
- 100 ml crevettes
- 50 ml saumon fumé, coupé en petits morceaux
- 1/2 citron, jus et zeste
- 1/2 oignon rouge, ciselé
- 50 ml aneth fraîche, ciselée
- Poivre du moulin
- Pain de votre préférence
- Beurre
- Feuilles de laitue
- Pour garnir : aneth, citron, œufs de poisson.



BON APPÉTIT !

**Toast Skagen est un plat Suédois classique, et peut être servi comme entre, plat principal ou en apéro.**

Dans une saladier, mélanger mayonnaise, crème fraîche, crevettes, saumon, jus et le zeste de citron, oignon rouge et aneth ciselés, et du poivre moulu.  
Servir dans une grande tranche de pain de votre préférence (en Suède c'est normalement du pain de Seigle noir, du toast ou des blinis), avec du beurre, quelques feuilles de laitue et le Skagen et garnir avec une tranche de citron, d'aneth et des œufs de poisson.



## NUMEROS D'URGENCE

### CRISE SANITAIRE DU CORONAVIRUS COVID 19 LES COORDONNÉES IMPORTANTES

Numéro téléphone national (information) : 0 800 130 000

Site gouvernemental : [www.gouvernement.fr/info-coronavirus](http://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)

Numéro téléphone service info coronavirus : Chamonix : 04 50 54 67 50 / Argentière : 04 50 54 03 06

Site communale : [infocoronavirus@chamonix.fr](mailto:infocoronavirus@chamonix.fr) / [Argentiere.mairie@chamonix.fr](mailto:Argentiere.mairie@chamonix.fr)

Personne âgées, isolées, fragilisées ou soutien psychologique, un besoin contactez le CCAS au : 04 50 53 92 16.

**Déplacements** : Information sur le site [www.chamonix.montblanc.com/fr/ligne-de-bus](http://www.chamonix.montblanc.com/fr/ligne-de-bus)

Transport individuel : 04 50 93 07 87 (semaine) 04 50 53 48 38 (samedi)

Médecins : Contactez votre médecin traitant par téléphone aux numéros habituels.

**Rappels** : Pompiers : 18 - Gendarmerie : 17 - SAMU : 15 - Urgences : 112 - Violences conjugales : 3919

