

Autodéfense sanitaire
Réduction des risques covid

Pourquoi ?

- Non, on est pas "sorti·e·s du covid"
- Trouver les infos est difficile et stressant
- Marginalisé·e = risque plus élevé
- **Réduction** des risques : faire mieux, sans pression d'être parfait·e

C'est quoi covid ?

- Un virus : SARS-CoV2
 - ▶ Famille des coronavirus
- Une maladie : COVID-19
- Détection à Wuhan fin 2019
- Pandémie déclarée le 11 mars 2020 (OMS)

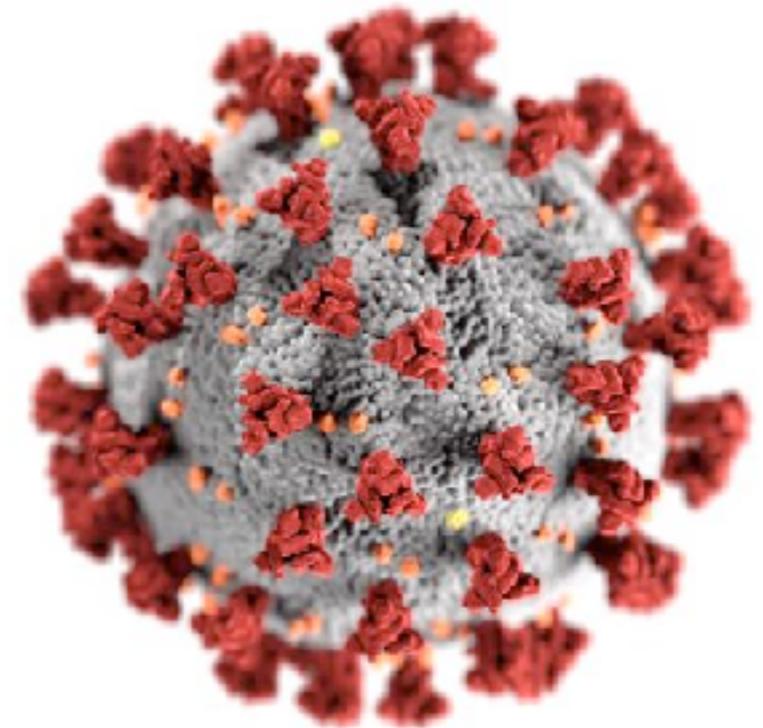


Image : <https://phil.cdc.gov/details.aspx?pid=23312>

Ça fait quoi ?

- Maladie respiratoire ...
 - ▶ Fièvre, toux, essoufflement, etc
 - ▶ Peut causer des difficultés respiratoires très fortes qui nécessitent des soins intensifs
- Mais pas que :
 - ▶ Mal de tête, courbatures, perte d'odorat, diarrhée
 - ▶ Inflammations diverses dont conjonctivite (yeux)
 - ▶ Peut changer selon l'évolution du virus ("variants")

Ça fait quoi... après ?

- “Covid long” et “État post-covid”
 - ▶ 1 cas sur 10 ou sur 20 selon les estimations
 - ▶ Symptômes persistants, encore mal compris
- Covid long : malade plus de 4 semaines
- État post-covid : peut durer des années
 - ▶ Ressemble à EM/SFC (ME/CFS en anglais)
Encéphalomyélite myalgique
Syndrome de fatigue chronique

Post-covid

- Des tas de trucs possibles
 - ▶ Fatigue et douleurs chroniques
 - ▶ Intolérance à l'effort (cardiaque, POTS)
 - ▶ Difficultés respiratoires
 - ▶ Difficultés de concentration, mémoire ("brain fog")
 - ▶ Problèmes digestifs
 - ▶ Symptômes immunitaires et auto-immunitaires

Ça se transmet comment ?

- Principalement par aérosols
= toutes petites gouttelettes dans l'air
 - ▶ Personne contagieuse qui expire
 - ▶ Même sans symptômes !
 - ▶ S'accumule dans l'air comme de la fumée
 - ▶ En anglais : "Covid is airborne"

Comment se protéger ?

- Protection collective premier niveau :
Supprimer le danger = ne pas se voir en personne!
 - ▶ Évènements en ligne
 - ▶ Télétravail, cours à distance ...
- Protection collective deuxième niveau :
Réduire le danger = adapter l'environnement
 - ▶ Extérieur: plus grand volume d'air
 - ▶ Intérieur: ventilation pour renouveler l'air, filtration
 - ▶ Limiter la durée, distance entre les personnes

Comment se protéger ?

- Individuel : protéger les autres
 - ▶ Rester chez soi si on est malade, toujours une bonne habitude
 - ▶ Faire un autotest avant un évènement. Positif = on y va pas !
 - ▶ Porter un masque pour filtrer l'air expiré (Même si l'autotest est négatif !)
- Individuel : se protéger
 - ▶ Porter un masque pour filtrer l'air inspiré
 - ▶ Être à jour sur sa vaccination covid : 2 doses, rappel, bivalent
- En intérieur ET en extérieur !
 - ▶ Il y a plus d'air en extérieur, c'est tout
 - ▶ Si vous êtes dans une foule et que les gens fument, vous sentez la fumée, non ?

Ventilation / filtration

- Capteur de CO₂, indique si l'air est renouvelé, cf <https://nousaerons.fr/>
 - ▶ < 600 : très bon
 - ▶ < 1000 : correct avec masques
 - ▶ > 1000 : danger, il faut aérer ou partir!
- Ventiler
 - ▶ Ouvrir les fenêtres et portes, faire un courant d'air
 - ▶ Ventilation mécanique
- Filtrer
 - ▶ Purificateurs d'air avec filtres HEPA (budget souvent 100-200 euros)
 - ▶ Calculer le volume de la pièce et viser 6 renouvellements d'air par heure
 - ▶ Voir <https://twitter.com/AutoDefSaniCol> pour des purificateurs en DIY

Masques

- Couvrir le nez et la bouche - tout ce qui expire et inspire (logique)
- En tissu, chirurgicaux : ne suffisent pas
 - ▶ Fuites sur les côtés, pas assez de filtration
 - ▶ Mais mieux que rien !
- FFP2 (ou P3, N95, KF94, KN95...)
 - ▶ “Respirateurs”, scellés, pas de fuites
 - ▶ Souvent conçus pour les poussières au travail
 - ▶ Beaucoup de modèles, tailles, styles : trouver le bon !
- Mes préférés:
 - ▶ Masklab FFP2 KF series : très respirable, plein de couleurs
 - ▶ GVS Elipse avec filtres P3 : pas de filtration en sortie, réutilisable



Images : Texinov FFP2 EPI Texishield, Masklab Peach Cider Ombre Korean-style

La minute politique

- Réponse initiale : policière, autoritaire
 - ▶ Punir au lieu de soutenir, traumatiser, hostilité plutôt qu'éducation
- Réponse actuelle : eugénisme du capital
 - ▶ Abandonner les vulnérables, handi·e·s etc
 - ▶ Remettre tout le monde au travail à en crever
- La gauche a raté le coche
 - ▶ LFI WTF sur les soignant·e·s non-vacciné·e·s
 - ▶ Les groupes radicaux aussi, les orgas communautaires aussi
 - ▶ Particulièrement décevant venant des orgas queers - VIH, mpox ?
- Les directives gouvernementales sont insuffisantes et ignorent la science
- Éviter de virer conspi malgré la solitude écrasante

Je suis malade !

- Faire un test PCR si possible, ou un autotest et prendre une photo
 - ▶ Preuve si futur état post-covid
 - ▶ Autotest : prélever dans la bouche **et** dans le nez (Protocole "Ontario")
 - ▶ PCR : Toujours remboursé si mutuelle. Si pas de mutuelle, 60-70% sauf ordonnance
- S'isoler : rester chez soi autant que possible
 - ▶ Masque et ventilation / filtration si vie commune. Attention : salle de bains, repas
- Surveiller et soigner
 - ▶ Fièvre (thermomètre), taux oxygène (oxymètre de pouls). Urgences si nécessaire
 - ▶ Vulnérable ? Contacter son médecin et demander du Paxlovid (attention aux interactions)
 - ▶ Manger et s'hydrater (boissons avec électrolytes)
 - ▶ Se reposer pendant plusieurs semaines : attendre pour reprendre le sport

Sources et ressources

- Officielles

- ▶ <https://www.ameli.fr/assure/covid-19/symptomes-gestes-barrieres-et-recommandations/covid-19-reconnaitre-la-maladie-et-ses-symptomes-adopter-les-bons-gestes>
- ▶ <https://www.ameli.fr/assure/covid-19/symptomes-gestes-barrieres-et-recommandations/covid-long-symptomes-prolonges-du-covid-19/covid-long-symptomes-prolonges-covid-19>

- Communautaires FR

- ▶ Renaloo: <https://renaloo.com/la-has-et-lanrs-publient-une-reponse-rapide-sur-les-traitements-du-covid19/>
- ▶ <https://autodefensesanitaire.fr/>
- ▶ <https://www.stjv.fr/2022/01/covid-19-autodefense-sanitaire/>
- ▶ <https://nousaerons.fr/>
- ▶ <https://winslowsantepublique.wordpress.com/>
- ▶ <https://millionsmissing.fr/>

- Communautaires EN

- ▶ <https://www.patreon.com/violetblue>
- ▶ <https://erictopol.substack.com/>
- ▶ <https://peoplescdc.org/> (Attention : parfois validistes et piquent des ressources)

Besoin d'aide ?

- Contactez-moi :
 - ▶ @LiaSae sur Twitter (tant que ça marche) et Discord
 - ▶ contact@lia-sae.net
 - ▶ Il n'y a pas de question idiote
 - ▶ Je peux :
 - répondre aux questions, fournir des ressources
 - donner des masques pour trouver le bon modèle
 - aider à réfléchir sur comment sécuriser un événement