

# 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

2

## 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)

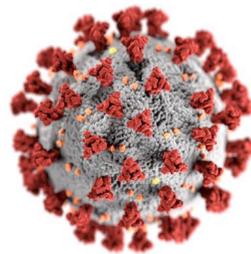


Image : <https://phil.cdc.gov/details.aspx?pid=23312>

3

## 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")

4

## 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

5

## 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

6

## 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"

7

## 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

8

# Comment se protéger ?

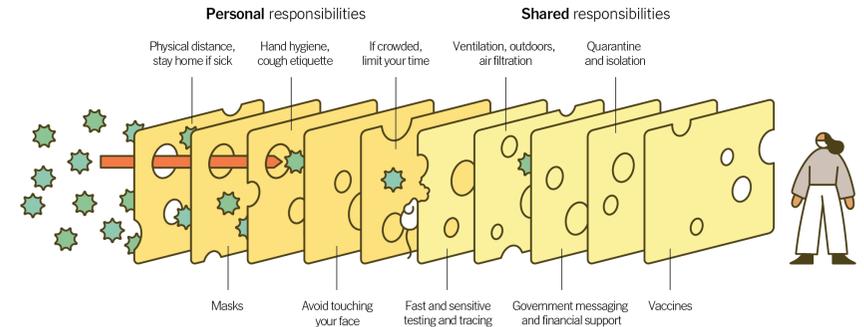
- Individuel : protéger les autres
  - Rester chez soi si on est malade, toujours une bonne habitude
  - Faire un autotest avant un évènement. Positif = on y va pas !
  - Porter un masque pour filtrer l'air expiré (Même si l'autotest est négatif !)
- Individuel : se protéger
  - Porter un masque pour 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 ?

9

# Le modèle du gruyère

## Multiple Layers Improve Success

The Swiss Cheese Respiratory Pandemic Defense recognizes that no single intervention is perfect at preventing the spread of the coronavirus. Each intervention (layer) has holes.



Source: Adapted from Ian M. Mackay (virologydownunder.com) and James T. Reason. Illustration by Rose Wong

<https://www.nytimes.com/2020/12/05/health/coronavirus-swiss-cheese-infection-mackay.html>

10

# 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

11

# 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

12

# 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

13

# 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

14

# 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)

15

# Besoin d'aide ?

- Contactez-moi :
  - @LiaSae sur Twitter (tant que ça marche) et Discord
  - [contact@lia-sae.net](mailto: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 évènement

16