

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)

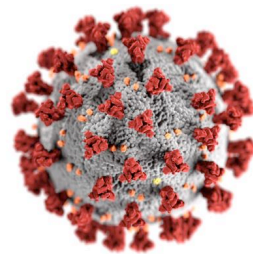


Image : <https://phil.cdc.gov/details.aspx?pid=23312>

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 ?

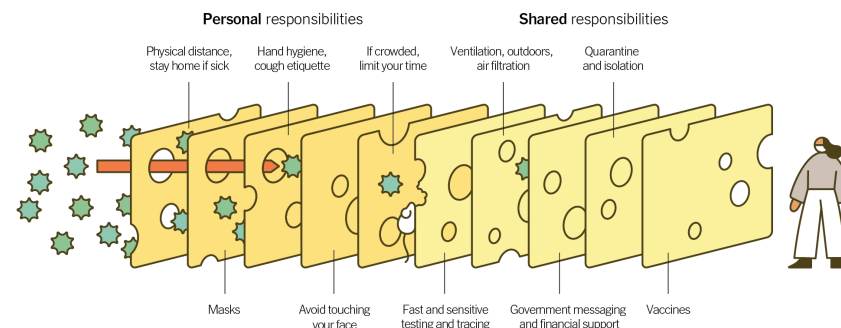
- Individuel : protéger les autres
 - Rester chez soi si on est malade, toujours une bonne habitude
 - Faire un autotest avant un évènement. Positif = on y va pas !
 - Porter un masque pour filtrer l'air expiré (Même si l'autotest est négatif !)
- Individuel : se protéger
 - Porter un masque pour filtrer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