ressources ap snid Déplie pour

d'une quinzaine d'euros. ALD. Sans couverture le reste à charge est couverte par une mutuelle, la CMU ou sous sans ordonnance pour toute personne Les tests PCR sont gratuits et accessibles

due s'il est positif.

fest antigenique (en pharmacie) n'est fiable Le résultat d'un autotest (à domicile) ou d'un

seul test fiable pour détecter le COVID. Le test PCR (effectué en laboratoire) est le

exposet au COVID, teste-toi! ar the as des symptomes on que the as ete

Fais un dépistage

symptomes s'estompent. les sorties et à porter un masque même si les contagieuse au moins 10 jours. Pense à limiter Une personne positive au CUVID reste

vaccination).

COVID Long (en plus de rester à jour de sa à l'heure actuelle pour réduire les risques de de rê-infection COVID. C'est le seul moyen connu minimum est extrêmement important en cas Le repos intensit pendant 6 semaines

personne. remettras plus vite et tu ne contamineras COVID ou pas, en restant à la maison, tu te

exposet au COVID, reste chez toi! ar ge as almbromes on due tu as ete

Isole-toi

Pride, le port du masque reste nécessaire. Dans une foule compacte comme lors d'une

intérieur.

l'extérieur, mais c'est plus safe qu'en La transmission est toujours possible à

> plus le virus est dispersè! Plus l'air circule,

> > cigarette).

quand il fait froid ou de la fumée de respiration (visualise la buée que tu expires Le COVID est principalement transmis par la

dehors Passe plus de temps

Le COVID est toujours une menace

En France, le COVID circule toute l'année à des niveaux comparables mais souvent plus élevés que pendant l'état d'urgence sanitaire.

Le COVID est un virus aéroporté : il se transmet par l'air partagé que l'on respire. Le risque augmente avec le nombre de personnes sans masque et la proximité, en intérieur comme en extérieur.

Au moins 50% des personnes infectées par le COVID sont asymptomatiques mais contagieuses.

Le COVID n'a rien à voir avec un simple rhume

Le virus peut persister des années dans le corps humain et provoquer des dommages irréversibles au coeur, au cerveau, au pancréas, aux poumons... ou encore au système immunitaire.

Au moins 1 ré-infection sur 10 entraîne une forme chronique et persistante de la maladie appelée COVID Long.

Même vaccinéE, jeune et en bonne santé, chaque ré-infection augmente les risques cumulés de développer un COVID Long.

À l'heure actuelle, il n'existe AUCUN traitement efficace contre le COVID Long.

ACTION = VIE

On PEUT réduire les contaminations et protéger nos communautés.

Porte un masque!

Procure-toi un masque FFP2 en pharmacie. auprès du Mask Bloc le plus proche ou sur internet. Ces masques existent dans toutes les couleurs et pour toutes les formes de visage.

Un masque FFP2 bien ajusté protège efficacement la personne qui le porte et son entourage.

Attention aux fuites! Un masque est moins efficace s'il baille sur les côtés (comme c'est le cas avec un masque chirurgical). Les FFP2 avec des élastiques derrière la tête ont tendance à mieux s'ajuster que ceux avec des élastiques derrière les oreilles.

D'autres bonnes raisons de porter un masque:

- Avoir l'air sexy et mystérieuxSE ;)
- Réduire la propagation de TOUS les virus aéroportés, y compris la coqueluche ou la rougeole qui sont en recrudescence en France.
- Lutter contre les tentatives de criminalisation du port du masque
- Se protéger de la pollution et des pollens.
- Rendre visible le fait que le COVID est toujours là et qu'on mérite mieux : renouvellement et filtration de l'air partout, dépistages et masques gratuits pour tousTES, arrêts maladie sans jours de carence, recherche de traitements efficaces contre le COVID Long...





PENDANT LA PRIDE"

TES BIZÓNES CONID

"GUIDE POUR RÉDUIRE

PRÉSENTE SON

S'informer



Autodéfense Sanitaire



la pandémie de Covid-19. développées sur l'autodéfense sanitaire face synthétiques et des ressources plus Une page qui vise à lister des informations ď



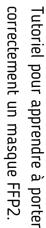
Cabrioles



l'#AutodéfenseSanitaire face au Covid-19. Carnet de recherche pour



Comment bien porter un masque FFP2





Quand et comment se faire vacciner

risques de transmission et de COVID Long à jour de sa vaccination pour réduire les COVID. Pour rappel il est important de rester Informations et ressources sur la vaccination



Nous aérons

Ressources sur la qualité de l'air et l'aération.



Quand et comment effectuer un autotest

correctement un autotest Tutoriel pour apprendre à réaliser



Apresj20 : Association Covid Long

vivant avec le COVID Long Ressources et soutien pour les personnes



Winslow Santé Publique :

Association de COVID concerné-es luttant préventive, durable, égalitaire et fondée pour une politique de santé inclusive, sur la science dans une situation de pandémie.



ARRA - Association pour la Réduction des Risques Aéroportés

Association d'autodéfense sanitaire contre le COVID - Vulgarisation - Fabrication de masques – Mutualisation de moyens purificateurs d'air -Distributions de



Mask Blocs

différentes villes de France dont Paris, masques respiratoires gratuits dans Collectifs dédiés à la distribution de Nantes, Bordeaux, Lyon.



Rejoignez-nous

notamment celle du COVID. SIDA et les politiques qui font le lit des épidémies Depuis 35 ans, Act Up-Paris lutte contre le VIH-

en ligne Beaux Arts (14 rue Bonaparte), mais également Notre réunion hebdomadaire a lieu tous les lundis 19h30 à notre local (8 rue des Dunes) ou aux



actupparis.org

Crédits

PRIDE GUIDE" d'ACT UP NY Zine librement adapté du zine

"COVID-SAFER



Rédigé par Gab et Max