


INFORMATION=POUVOIR



PRÉSENTE SON  
"GUIDE POUR RÉDUIRE  
LES RISQUES COVID  
PENDANT LA PRIDE"



Déplie pour  
plus de  
ressources



Si tu as des symptômes ou que tu as été exposé au COVID, teste-toi !  
Le **test PCR** (effectué en laboratoire) est le **seul test fiable** pour détecter le COVID.  
Le résultat d'un autotest (à domicile) ou d'un test antigénique (en pharmacie) n'est fiable que s'il est positif.  
Les tests PCR sont **gratuits** et **accessibles sans ordonnance** pour toute personne couverte par une mutuelle, la CMU ou sous ALD. Sans couverture le reste à charge est d'une quinzaine d'euros.

### Fais un dépistage

### 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 cœur, 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.**

### Isole-toi

Si tu as des symptômes ou que tu as été exposé au COVID, reste chez toi !

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

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

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

### 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.

### Passer plus de temps dehors

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

Plus l'air circule, plus le virus est dispersé !

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

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

### D'autres bonnes raisons de porter un masque :

- Avoir l'air **sexy** et **mystérieux**SE ;) )
- 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...

# S'informer

## Autodéfense Sanitaire



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

## Cabrioles

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



## Comment bien porter un masque FFP2

Tutoriel pour apprendre à porter correctement un masque FFP2.



## Quand et comment se faire vacciner

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



## Nous aérons

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



## Quand et comment effectuer un autotest

Tutoriel pour apprendre à réaliser correctement un autotest.



## Après20 : Association Covid Long

### France

Ressources et soutien pour les personnes vivant avec le COVID Long.



# S'engager

## Winslow Santé Publique :

Association de COVID concerné-es luttant pour une politique de santé inclusive, préventive, durable, égalitaire et fondée 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 purificateurs d'air - Distributions de masques - Mutualisation de moyens.



### Mask Blocs

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



# Rejoignez-nous !

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

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



[actupparis.org](http://actupparis.org)

# Crédits

Zine librement adapté du zine "COVID-SAFER PRIDE GUIDE" d'ACT UP NY.

Rédigé par Gab et Max.

