



Coronavirus _ Fake news et prévention Technologie - Semaine 7

Après avoir consulté les résultats du sondage et visionné les vidéos répondre aux questions suivantes :

1) Citer les gestes barrières

Le virus ne circule pas tout seul, c'est l'homme, porteur du virus, qui circule.

Face aux infections respiratoires, des gestes simples permettent de préserver votre santé et celle de votre entourage en limitant la transmission du virus :

- Lavez-vous les mains très régulièrement (avec de l'eau et du savon, ou du gel hydro-alcoolique)
- Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir
- Restez toujours à plus d'un mètre les uns des autres
- Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le
- Saluez sans vous serrer la main, arrêtez les embrassades
- Évitez de vous toucher le visage en particulier le nez et la bouche
- Portez un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée

2) En confinement, dois-je garder mon rythme habituel et pourquoi ?

Le fait de rester enfermé chez soi, sans rythme et délais au cours de la journée, peut désynchroniser notre horloge biologique. Résultat : notre sommeil perd en qualité, et le moral aussi. C'est pourquoi il est essentiel de mettre en place une routine quotidienne. En pleine pandémie, le sommeil est également **impliqué dans le bon fonctionnement de notre système immunitaire** et nous aide à lutter contre les risques de Covid-19.

3) Est-ce que je dois me mettre à fumer pour me protéger du coronavirus ? Si non, pourquoi ?

« Le message n'est sûrement pas : mettez-vous au tabac ! »

Non, je ne dois pas me mettre à fumer, car d'un ce n'est pas encore prouvé que la nicotine protège du Covid-19 et de deux la toxicité du tabac résulte presque exclusivement de la combustion et la fumée contient plus 4000 substances dont plusieurs centaines sont identifiées comme toxiques et cancérigènes. Fumer est préjudiciable pour la santé respiratoire et cardiovasculaire, ce qui peut augmenter le risque de complications lors d'une infection au COVID-19. Il ne faut pas conclure à un effet protecteur de la fumée du tabac, qui contient des milliers de composants toxiques, dont une cinquantaine sont cancérigènes.

4) Est-ce que boire de l'alcool va me protéger du Coronavirus ? Si non, quels sont les dangers de l'alcool ?

Non, je ne dois pas boire d'alcool pour me protéger du Covid-19, à l'heure actuelle, il n'existe pas de traitement pour prévenir ou soigner le virus, rappelle l'OMS. Consommé fréquemment, l'alcool augmente les risques de développer certaines pathologies comme des cancers ou des maladies cardiovasculaires.

5) Quels sont les dangers des écrans et des jeux vidéo ?

Être trop souvent derrière des écrans peut créer des myopies, par manque de lumière naturelle. Les écrans créent des retards à l'endormissement à cause des lumières bleues qui sont très existantes. Le temps passé sur les écrans nuit aussi à la concentration et à la mémorisation, crée des retards du langage, menace la vie sociale et déprime. La dépendance aux jeux vidéos peu entraîner :une anxiété élevée, une agitation à l'école, la présence de cauchemars fréquents et une irritabilité.

6) Est ce que je peux croire tous ce que je lis ou voie dans les médias et les réseaux sociaux ?

Non, car je peux tomber sur des fake news, ce terme désigne des informations volontairement fausses, publiées sur le Web dans le but d'être partagées un maximum de fois. Elles ont pour objectif de manipuler le lecteur, de le tromper ou d'influencer son opinion.

7) Comment dois-je procéder pour savoir si une information est vraie ou fausse ?

Il faut vérifier l'information, en regardant si on retrouve le « scoop » sur plusieurs chaînes d'information ou journaux sérieux. Si ce n'est pas le cas, ce n'est pas normal.

Il faut également se méfier des titres en majuscules ou trop surprenants, des vidéos sans son. L'information provient souvent d'un site Web dont le nom est très proche d'un média existant. Il est donc intéressant de contrôler la date et la provenance de l'article et de son illustration. Souvent, de vieilles photos sont réutilisées : sorties de leur contexte, elles apportent alors une information mensongère. Sur des sites comme « Decodex » du journal Le Monde, ou « Hoaxbuster », il suffit de copier/coller l'information suspecte dans la barre de recherche afin d'obtenir l'avis des médias sur la véracité de la nouvelle.

8) En France, à partir du 11 mai 2020, nous entamons une phase de déconfinement est-ce que je peux arrêter les gestes barrières et reprendre ma vie d'avant ? Pourquoi ?

Le déconfinement ne rime pas avec relâchement

Le virus est toujours présent et circule. Afin d'éviter la propagation du virus et la saturation des hôpitaux, il faut adopter de nouveaux comportements pour nous protéger et protéger ceux qui nous entourent.

Luttons ensemble contre le Covid-19



Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans son mouchoir



Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter



Éviter de se toucher le visage



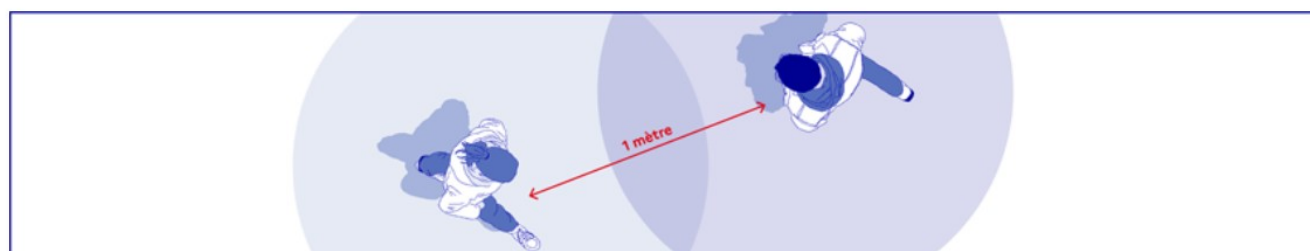
Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres



Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades

En l'absence de traitement, la meilleure des protections pour vous et pour vos proches est, en permanence, le respect des mesures barrières et de la distanciation physique. En complément, portez un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée.

La distance physique



Pour tenir la maladie à distance, restez à plus d'un mètre de distance les uns des autres.