

Je suis une femme



Protégeons-nous du coronavirus (Covid-19) !

Questions/réponses sur ce que l'on doit savoir sur le coronavirus quand on est une femme...

Pour toute question d'ordre médical, parlez-en à des professionnels de santé : médecin généraliste, gynécologue, sage-femme, pharmacien, etc.



Je suis une femme, où trouver des informations fiables sur le coronavirus ?



Attention, de nombreux sites internet et médias relaient des informations fausses ou incomplètes !

Pour tout renseignement, privilégiez des sources fiables qui ont établi des supports officiels comme par exemple :

- [Le Ministère des Solidarités et de la Santé](#)
- [Santé publique France](#)

Pour obtenir les réponses à toutes vos questions sur le coronavirus, composez gratuitement 24h/24 le :

0 800 130 000



Je suis une femme, comment me protéger du coronavirus ?

Il est recommandé de **suivre les mêmes conseils (= gestes barrières) que tout le monde !** (retrouvez toutes les étapes pour effectuer un bon lavage de mains [ici](#)).

Vous avez des questions, composez gratuitement 24h/24 le :

0 800 130 000

INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



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



Tousser ou éternuer dans son
coude ou dans un mouchoir



Se moucher dans un mouchoir
à usage unique



Porter correctement un masque
quand la distance ne peut pas
être respectée et dans les lieux
où cela est obligatoire



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



Limiter au maximum ses
contacts sociaux (6 maximum)



Éviter de se toucher le visage



Aérer les pièces 10 minutes,
3 fois par jour



Saluer sans serrer la main
et arrêter les embrassades



Utiliser les outils numériques (TousAntiCovid)



**Je suis une
femme,
on me conseille
de porter un
masque
pour toute sortie
extérieure,
comment et où
m'en procurer ?**

Selon la circulation du virus, des mesures spécifiques par territoire peuvent être appliquées, notamment en termes de port du masque en extérieur, en collectivité, etc.

Pour en savoir plus, il convient de vous rapprocher de vos instances locales (mairie).

2 types de masques sont par ailleurs disponibles :

1. Les masques chirurgicaux

Des masques chirurgicaux jetables sont disponibles dans divers points de vente (pharmacies, grandes surfaces, buralistes, etc.).

Ces masques sont à usage unique et doivent être jetés à la poubelle après 4h d'utilisation.



2. Les masques alternatifs en tissu

Les masques en tissu peuvent être constitués de matériaux de différentes natures et le peu d'études scientifiques sur les performances de filtration de ces masques montre une efficacité de filtration inférieure à celle des masques chirurgicaux.



La liste des producteurs proposant des solutions alternatives et répondant aux exigences réglementaires est disponible [ici](#).

Je suis une
femme,
comment bien
positionner et
retirer mon
masque ?

COVID-19

BIEN UTILISER SON MASQUE

Comment mettre son masque



1 Bien se laver
les mains



2 Mettre les élastiques
derrière
les oreilles

ou



3 Nouer les lacets
derrière
la tête et le cou



3 Pincer le bord rigide
au niveau du nez,
s'il y en a un, abaisser
le masque en dessous
du menton et ne plus
le toucher

Comment retirer son masque



1 Se laver les mains
et enlever le masque
en ne touchant
que les lacets
ou les élastiques



2 Après utilisation,
le mettre dans un sac
plastique et le jeter

ou



s'il est en tissu,
le laver à 60°
pendant 30 min



3 Bien se laver
les mains
à nouveau

Le masque est un moyen de protection complémentaire
qui ne remplace pas les gestes barrières



**Je suis une
femme et j'ai
été en contact
avec une
personne
testée positive
au coronavirus,
que dois-je
faire ?**

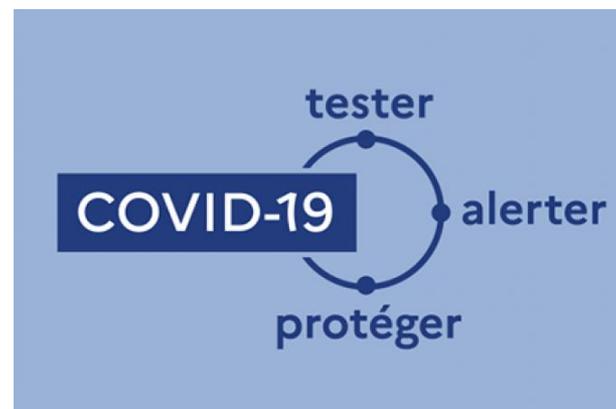
Il est recommandé, pour se protéger et protéger les autres, de suivre les consignes suivantes :

- S'isoler immédiatement (si le schéma vaccinal est incomplet ou si l'on est immunodéprimé), et respecter les gestes barrières pendant 1 semaine après le dernier contact avec le malade
- Réaliser immédiatement un test de dépistage (RT-PCR ou test antigénique TAG)
- Informer les personnes que l'on a croisé les dernières 48h
- Surveiller son état de santé
- Réaliser un second test de dépistage (RT-PCR ou test antigénique TAG) 7 jours après le dernier contact avec la personne malade ou 17 jours après son début de symptômes ou son prélèvement si vous partagez son domicile.

Si votre schéma vaccinal est complet et si vous n'êtes pas immunodéprimée, vous n'avez pas obligation de vous isoler mais vous devez respecter toutes les autres règles sanitaires énoncées ci-dessus.

Dans le cadre du « Contact tracing », vous pouvez être contactée par l'Assurance Maladie.

Plus d'infos [ici](#).



Je suis une femme, puis-je me faire vacciner contre le coronavirus ?

En France, la vaccination est ouverte à tous et recommandée à partir de 12 ans. Les adolescents de 16 et 17 ans peuvent décider seuls de se faire vacciner : la vaccination des plus jeunes se fait avec l'accord d'un seul parent. La vaccination est possible en ville avec le vaccin Spikevax® de Moderna ou Comirnaty® de Pfizer-BioNtech.

À compter du 15 janvier 2022, **toutes les personnes âgées de 18 ans et plus** devront avoir reçu une dose de rappel au maximum 7 mois après leur dernière injection ou infection au Covid pour bénéficier d'un pass sanitaire valide.



La vaccination POUR LE GRAND PUBLIC

* Liste et modalités sur solidarites-sante.gouv.fr/vaccin-covid-19

Mon âge	Ma situation	Janssen ou AstraZeneca	Moderna	Pfizer-BioNTech
0 à 11 ans inclus		→ Pour l'instant, je ne peux pas me faire vacciner		
12 à 17 ans inclus	Quelle que soit ma situation		<ul style="list-style-type: none"> Médecin traitant (généraliste ou spécialiste) À l'école/Mon lieu d'apprentissage Pharmacie Cabinet infirmier ou sage-femme Centre de vaccination Mon lieu de soin 	<ul style="list-style-type: none"> Centre de vaccination Mon lieu de soin
18 à 54 ans inclus	Quelle que soit ma situation		<ul style="list-style-type: none"> Médecin traitant (généraliste ou spécialiste) Médecin du travail Pharmacie Cabinet infirmier ou sage-femme Centre de vaccination Mon lieu de soin 	<ul style="list-style-type: none"> Centre de vaccination Mon lieu de soin
55 ans et plus	Quelle que soit ma situation	<ul style="list-style-type: none"> Médecin traitant (généraliste ou spécialiste) Médecin du travail Pharmacie Cabinet infirmier ou sage-femme A domicile Mon lieu de soin 	<ul style="list-style-type: none"> Médecin traitant (généraliste ou spécialiste) Médecin du travail Pharmacie Cabinet infirmier ou sage-femme Centre de vaccination Mon lieu de soin 	<ul style="list-style-type: none"> Centre de vaccination Mon lieu de soin Mon lieu d'hébergement (EHPAD et USLD)

N.B. :

- Les personnes ayant déjà eu la Covid-19 ne reçoivent qu'une seule injection, sur la base d'un justificatif (test PCR ou antigénique ou résultat de sérologie positif de plus de 2 mois).
- La vaccination des femmes enceintes est possible dès le premier trimestre et recommandée au deuxième trimestre.

Pour connaître la liste des situations particulières et toutes les modalités de vaccination, rendez-vous sur :

www.solidarites-sante.gouv.fr/publics-prioritaires-vaccin-covid-19



Pendant cette épidémie, puis-je obtenir ma pilule contraceptive en pharmacie, même si mon ordonnance est périmée ?

Un traitement contraceptif peut vous être prescrit lors d'une consultation avec un gynécologue, un médecin généraliste ou une sage-femme.

Néanmoins, vous avez la possibilité de vous rendre en pharmacie munie d'une prescription datant de moins d'un an et dont la durée de validité est expirée.

Le pharmacien appréciera qu'il s'agit bien d'une prescription périmée de moins d'un an et il pourra vous délivrer votre pilule contraceptive pour une **durée non renouvelable de 6 mois.**

Cette solution est valable même hors période épidémique. Elle ne remplace en aucun cas **le suivi gynécologique classique avec au minimum une visite annuelle chez votre professionnel référent.**



Pendant cette épidémie, comment obtenir un contraceptif d'urgence ?



La « pilule du lendemain » est le contraceptif hormonal d'urgence utilisé dans les 72h à 120h (soit 3 à 5 jours) suivant un rapport sexuel non ou mal protégé, pour éviter un risque de grossesse non désirée.

Pour les mineures et/ou les majeures sans couverture sociale, son obtention est gratuite, anonyme et possible sans ordonnance en pharmacie, infirmerie scolaire, centre de planification ou d'éducation familiale (CPEF) ou encore en centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic (CeGIDD).

Pour les autres personnes majeures, son obtention est également possible sans ordonnance et elle est remboursée à hauteur de 65% par l'Assurance Maladie.

Plus d'informations [ici](#).



Pendant la période épidémique, puis-je avoir recours à une IVG ?

Pendant l'épidémie, la loi sur l'interruption volontaire de grossesse (IVG) s'applique toujours.

Celle-ci permet à toute femme enceinte, majeure ou mineure, qui ne veut pas poursuivre sa grossesse de demander à un professionnel de santé l'interruption de sa grossesse.

Durant toute la crise épidémique, les [lieux de consultation et de réalisation des IVG](#) assurent des permanences. Contactez-les directement pour obtenir leurs jours et horaires exacts d'ouverture.

Pour plus d'informations, un numéro vert national IVG-Contraception existe :

0 800 081 111



**Je suis une
femme,
comment mon
parcours PMA et
mes rendez-vous
médicaux vont-ils
être organisés
pendant
l'épidémie ?**

Depuis le 11 mai 2020, les activités de procréation médicalement assistée (PMA) reprennent de façon progressive et raisonnée.

Les suivis doivent répondre à des critères de sécurité sanitaire stricts (gestes barrières, distanciation sociale, etc.) afin de limiter les risques de contamination, tant pour les patient(e)s que pour le personnel de santé.

Pour les patientes présentant des antécédents médicaux pouvant provoquer des complications sévères en cas de contamination par le Covid-19, les centres de PMA doivent reporter leur prise en charge jusqu'à nouvel ordre, sauf cas particulier.

Pour plus de renseignements, rapprochez-vous des professionnels de santé en charge de votre suivi.



**Je suis une
femme et j'ai des
enfants à la
maison,
quels sont les
bons gestes
à adopter
avec eux ?**

Les enfants sont moins gravement touchés par le coronavirus, pour des raisons encore mystérieuses, mais ils peuvent malgré tout être infectés et transmettre la maladie, sans présenter aucun symptôme !

Pour limiter le risque de transmission de leur part, des mesures de prévention standards (= gestes barrières) sont à respecter par les enfants aînés de la famille :

- Se laver correctement et régulièrement les mains, en particulier avant les repas et après avoir joué
- Tousser et éternuer dans le pli du coude ou dans un mouchoir
- Utiliser des mouchoirs en papier pour se moucher et les jeter immédiatement à la poubelle ensuite
- Pour les enfants de plus de 3 ans, porter un masque « grand public » pour les sorties extérieures, lorsque cela est préconisé

Apprendre à vos enfants ces gestes simples est primordial pendant cette période d'épidémie et les poursuivre après sera une excellente idée (hors port du masque) !



**Je suis une
femme et je suis
victime de
violences
conjugales,
que puis-je
faire ?**

Pendant la période épidémique, les professionnels de Police et Gendarmerie, les soignants ainsi que les associations restent mobilisés pour vous aider.

Si vous subissez des violences et/ou que vous vous sentez en danger, vous pouvez, sur notre territoire :

- Vous rendre dans un bureau de Police ou Gendarmerie pour déclarer les faits et porter plainte si vous le souhaitez
- Vous rendre à l'hôpital le plus proche de chez vous pour être soignée et mise en sécurité
- Contacter des associations d'aide et de soutien aux victimes, comme SOS Violences Conjugales 42 au :

04 77 25 89 10

Dans tous les cas, ne restez pas seule, vous pouvez être aidée !

Un numéro national d'aide et d'écoute est également disponible gratuitement 24h/24 :

39 19



**Je suis une
femme et je dois
prochainement
être opérée,
l'intervention
va-t-elle
forcément être
annulée en
raison de
l'épidémie ?**

Selon la circulation virale, les activités de chirurgie peuvent être suspendues sur certains territoires fortement touchés.

Si vous devez subir une intervention dans les jours ou semaines à venir, vous serez informée de son maintien ou de son report par votre chirurgien.

Si l'opération est maintenue, un dépistage systématique du coronavirus vous sera proposé en amont (prélèvement nasopharyngé et interrogatoire).

Si vous êtes inquiète ou que vous avez des interrogations, rapprochez-vous de votre chirurgien, qui pourra vous donner plus de détails.



Je suis une femme et j'ai un cancer, ma chimiothérapie est-elle maintenue pendant l'épidémie ?



Si vous suivez actuellement une chimiothérapie, sachez que nombreux de ces traitements peuvent diminuer vos défenses immunitaires et alors vous fragiliser.

Vous ne devez cependant pas interrompre vos soins, parlez-en avec votre médecin.

Si vos soins se déroulent à domicile, restreignez sorties et visites. Sinon, l'équipe en charge de votre traitement fera les prescriptions adaptées pour votre transport et votre traitement au centre de soins.

Si vous êtes actuellement en parcours de soins post-cancers sans signe évolutif, vous avez les mêmes risques que la population générale de contracter le coronavirus, notamment ceux liés à l'âge.

Les consignes barrières générales s'appliquent à vous. Respectez strictement les consignes des autorités de santé.

Pour toute question, information ou conseil en lien avec l'épidémie de coronavirus, la Ligue contre le cancer a créé un forum spécifique, à découvrir [ici](#).



FORUM

Coronavirus COVID-19 et cancer

Et pour finir, attention aux fausses informations !



- Prendre un bain chaud protège du coronavirus → **NON !**
- Les masques en tissu protègent aussi bien que les masques vendus en pharmacie → **NON !**
- Si je porte des gants, je n'ai pas besoin de me laver régulièrement les mains → **NON !**
- Pulvériser de l'alcool ou du chlore sur l'ensemble du corps protège contre le coronavirus → **NON !**
- Recevoir un colis en provenance de Chine ou d'Italie est dangereux → **NON !**
- Il n'y a que les personnes âgées qui peuvent attraper le coronavirus → **NON !**

Pour obtenir les bonnes réponses à toutes vos questions sur le coronavirus, composez gratuitement 24h/24 :

0 800 130 000