PRÉPARATION PRATIQUE AUX PANDÉMIES

COMMENT SURVIVRE LORSQUE DES VIRUS MORTELS INFECTENT DES MILLIONS DE PERSONNES



PREPARATION PRATIQUE AUX PANDEMIES

COMMENT SURVIVRE LORSQUE DES VIRUS MORTELS INFECTENT DES MILLIONS DE PERSONNES

Table des matières

Table des matières 2
AVERTISSEMENT 3
Êtes-vous prêt pour la prochaine pandémie ? 4
L'histoire à apprendre pour ne pas la répéter 4
D'où vient le danger 6
Ce qui aide quand la médecine ne fonctionne plus 7
Ce qu'il faut faire pour une prévention efficace 8
La petite liste des « indispensables » d'un kit de pandémie 10
Ce qu'il faut pour prévenir Ebola 12
Le baratin 12
La réalité 13
Quand les choses vont de travers 15
Que faudra-t-il pour prévenir Ebola ? 15
1. Information 16
2. Procédures opératoires standardisées (POS) 16
3. Formation et mise en œuvre 16
4. Fournitures 17
Pandémie dans les grandes villes: Survivre à la quarantaine 12
Ce que signifie la quarantaine 20
Survivriez-vous à la quarantaine ? 21
Au bord de la pandémie : Règles pour fuir en toute sécurité 23
Quelle est la prochaine étape concernant Ebola ? 23
Quand "Manipuler avec soin" ne suffit pas 25
Pourquoi devriez-vous fuir ? 26
6 étapes pour votre sécurité 27
L'objet emblématique de la survie : le masque à gaz 30
Ce qu'il faut rechercher 31
Fabriquer son propre masque à gaz 32
Le masque T-Shirt fabriqué soi-même 33
Les lunettes de natation et le vinaigre 33
Le masque à gaz DIY bouteille de soda 33

© PRÉPARATION PRATIQUE AUX PANDÉMIES : COMMENT SURVIVRE LORSQUE DES VIRUS MORTELS INFECTENT DES MILLIONS DE PERSONNES

AVERTISSEMENT

Les informations données et les opinions exprimées dans **PRÉPARATION PRATIQUE AUX PANDÉMIES : COMMENT SURVIVRE LORSQUE DES VIRUS MORTELS INFECTENT DES MILLIONS DE PERSONNES** sont uniquement destinées à des fins éducatives et informatives et ne remplacent pas les conseils médicaux ou la pratique de la médecine.
Aucune relation fournisseur-patient, explicite ou implicite, n'existe entre l'éditeur, les auteurs et les lecteurs.

Étant donné que de nombreuses stratégies discutées dans le livre **PRÉPARATION PRATIQUE AUX PANDÉMIES : COMMENT SURVIVRE LORSQUE DES VIRUS MORTELS INFECTENT DES MILLIONS DE PERSONNES** seraient moins efficaces que les médicaments et la technologie actuels éprouvés, les auteurs et l'éditeur recommandent vivement à leurs lecteurs de rechercher des soins médicaux modernes et standard auprès de praticiens certifiés, partout où ils sont disponibles.

Bien que l'auteur ait fait tout son possible pour garantir l'exactitude du contenu écrit, il est conseillé à tous les lecteurs de suivre les informations mentionnées ici à leurs propres risques. L'auteur ne peut être tenu responsable de tout dommage personnel ou commercial causé par une mauvaise interprétation de l'information.

Toutes les informations contenues dans le document **PRÉPARATION PRATIQUE AUX PANDÉMIES : COMMENT SURVIVRE LORSQUE DES VIRUS MORTELS INFECTENT DES MILLIONS DE PERSONNES** sont destinées à être prises comme guide dans des situations de survie. L'expérience de survie peut être différente d'une personne à une autre en raison des différents climats, des conditions météorologiques, de l'expérience de survie, de la disponibilité des matériaux, des limitations physiques, etc. et les conseils contenus dans ce document sont mentionnés de manière neutre. Il est entendu que le lecteur revendique la responsabilité de ses propres actions.

Le lecteur ne doit jamais retarder la recherche d'un avis médical, ignorer un avis médical ou interrompre un traitement médical en raison des informations contenues dans ce livre ou de toute ressource citée dans ce livre, même dans une situation de survie.

Bien que les auteurs aient fait de nombreuses recherches parmi des sources afin d'en assurer l'exactitude et l'exhaustivité, ils n'assument aucune responsabilité pour les erreurs, omissions ou autres incohérences qui y figurent. Les auteurs ou l'éditeur n'assument pas non plus la responsabilité de tout préjudice causé par l'utilisation ou la mauvaise utilisation des méthodes, produits, instructions ou informations contenus dans ce livre ou dans toute ressource citée dans ce livre.

Aucune partie de **PRÉPARATION PRATIQUE AUX PANDÉMIES : COMMENT SURVIVRE LORSQUE DES VIRUS MORTELS INFECTENT DES MILLIONS DE PERSONNES ne peut être reproduite par tout moyen électronique, mécanique ou autre sans l'autorisation écrite des auteurs. Toute demande d'autorisation doit être envoyée à support@survivalmd.com.**

Copyright 2014**, PRÉPARATION PRATIQUE AUX PANDÉMIES : COMMENT SURVIVRE LORSQUE DES VIRUS MORTELS INFECTENT DES MILLIONS DE PERSONNES.**



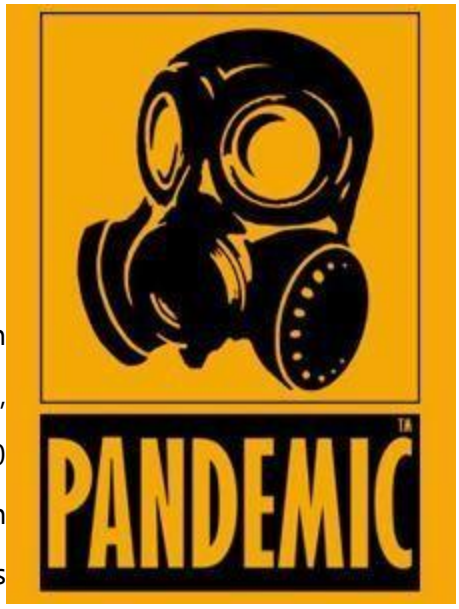
Êtes-vous prêt pour la prochaine pandémie ?

Si vous pensez qu'une pandémie n'est pas possible dans la société moderne, détrompez-vous. D'ailleurs, la dernière pandémie s'est produite il y a quelques années seulement, en 2009. Il s'agissait de la pandémie de grippe porcine qui a surtout touché des régions d'Afrique et d'Asie du Sud-Est. Elle a toutefois réussi à tuer environ 280 000 personnes. Le danger est toujours réel : pensez à Ebola, par exemple. De plus, de nouveaux virus de la grippe ne cessent d'apparaître, tandis que la fièvre de la vallée du Rift et le virus de Lassa sont toujours dangereux.

L'histoire à connaître pour ne pas la répéter

Tout au long de l'histoire de l'humanité, plusieurs pandémies et des centaines d'épidémies ont balayé le monde, dévastant la population de la race humaine et laissant d'innombrables morts dans leur sillage. La plus célèbre des pandémies est sans aucun doute la peste bubonique, ou

peste noire, qui a commencé en Asie et a balayé l'Europe avec d'atroces conséquences au cours des années 1300. Dans certaines régions, la peste noire a anéanti des villages entiers, et le nombre total de morts en Europe est estimé à entre 40 et 70 % de la population.



Dans le sillage de cette pandémie, l'Europe a mis plus de 100 ans à s'en remettre. Des épidémies de peste, et de diverses formes mutantes de celle-ci, ont réapparu dans le monde entier au cours des années 1700 et 1800, tandis que des cas isolés apparaissent encore aujourd'hui.

Plus récemment, une autre pandémie célèbre a éclaté en Europe en 1918. Connue sous le nom de grippe espagnole, elle a tué environ 100 millions de personnes sur les 500 millions qu'elle a infectées, en particulier de jeunes adultes en bonne santé par opposition aux enfants, aux personnes âgées ou à celles dont l'immunité était autrement compromise.

La pandémie de 1918 a frappé à la fin de la Première Guerre mondiale et, bien que le nombre de décès n'ait représenté que 3 à 6 % de la population mondiale à l'époque, de nombreuses régions ont perdu plus de 20 % de leur population et certains villages reculés ont été complètement anéantis en quelques mois seulement. Ce fut dévastateur.

Aujourd'hui, notre planète compte une population florissante de 6,5 à 8 milliards d'individus, et les agglomérations se comptent par dizaines de millions à mesure que des mégalopoles urbaines et suburbaines tentaculaires apparaissent pour répondre aux besoins de la population. Avec autant de personnes vivant si étroitement les unes sur les autres, et avec les voyages internationaux qui ont pris une toute nouvelle dimension au cours du siècle dernier, la menace d'une pandémie potentielle mérite d'être prise en considération.

De nombreux médecins et scientifiques s'accordent à dire qu'une autre pandémie pourrait éclater, et ces dernières années, le virus H5N1 de la « grippe aviaire » et le virus H1N1 de la « grippe porcine » ont suscité des craintes et ont montré qu'ils pouvaient muter et se propager parmi les humains avec des conséquences mortelles.

Une partie de ce qui rend ces souches potentiellement si dangereuses est que les humains ont peu ou pas d'immunité contre elles. Prenez le cas plus récent où les autorités chinoises ont surveillé de près le développement d'un nouveau virus de la grippe aviaire tout au long de 2013.

Le virus H7N9 est une nouvelle variation de la grippe aviaire qui a récemment commencé à passer de la volaille à l'homme en Chine, avec un taux de mortalité d'environ 22 %. Cependant, les volailles infectées peuvent ne présenter absolument aucun signe de la maladie. Suspectant que les marchés d'oiseaux vivants étaient responsables de la transmission initiale du virus, les autorités chinoises ont procédé à l'abattage massif de plusieurs grands marchés aux oiseaux. L'incidence du virus H7N9 a diminué à l'approche de l'été en Chine, mais de nombreux professionnels pensent qu'il pourrait y avoir une résurgence de la souche cet hiver, lorsque les températures baisseront.

D'où vient le danger

Une pandémie est une épidémie généralisée d'une maladie contagieuse spécifique, qui touche les populations d'une grande région, voire de plusieurs continents. Il y a eu un certain nombre de pandémies au cours de l'histoire : choléra, variole et tuberculose. Les pandémies de grippe ont également été courantes, car il existe de nombreuses souches différentes de virus de la grippe.



Une pandémie de grippe se produisant aujourd'hui est possible car de nouvelles souches du **virus de la grippe** ne cessent de faire surface. Ces pandémies diffèrent des épidémies saisonnières régulières de grippe car nous ne disposons pas d'immunité ou de vaccin pour les traiter. La médecine moderne ne dispose pas de tout ce dont elle a besoin pour prévenir une pandémie fulgurante, et un nouveau virus peut infecter des milliers de personnes et faire beaucoup de dégâts avant qu'un vaccin contre la grippe ne soit mis au point.

La situation s'aggrave. Dans le passé, les gens avaient l'habitude de rester sur place dans une zone géographique générale, ce qui limitait la propagation des virus. Aujourd'hui, il est facile pour quiconque de voyager dans le monde entier. Ainsi, une personne infectée pourrait involontairement propager le virus à d'autres continents, provoquant une

épidémie généralisée qui ne fait que devenir de plus en plus difficile à contenir avec le temps.

C'est pourquoi nous devons nous préparer à une nouvelle pandémie, et ce sera très probablement une pandémie de grippe. Après 2009, il s'en est fallu de peu que la grippe aviaire ne se propage et ne fasse des victimes, mais elle n'a jamais été qualifiée de pandémie.

Le plus gros problème de la grippe est qu'elle peut se propager d'une espèce à l'autre. Une série de différents virus de la grippe sont présents chez les oiseaux aquatiques sauvages et ils peuvent parcourir le globe entier, propageant leur maladie aux humains.

D'autres virus très contagieux ont également le potentiel de provoquer une pandémie. Il s'agit, entre autres, du virus Ebola, de la fièvre de la vallée du Rift et du virus de Lassa.

Ce qui aide quand la médecine ne fonctionne plus



Enfin, on s'inquiète également de plus en plus des bactéries qui ne cessent de développer une résistance à nos antibiotiques, entraînant la réapparition potentielle de maladies mortelles que nous maîtrisions auparavant.

Selon où vous vous trouvez et l'étendue de l'épidémie, les secours peuvent être rares et différés. L'assistance médicale se rend généralement d'abord dans les endroits les plus touchés. Ceci est dans le but de contenir la pandémie autant que possible, mais laisse d'autres zones vulnérables.

Si la pandémie éclate dans votre région, vous devez être prêt à vivre isolé du reste de la population. C'est le meilleur moyen de s'assurer que vous ne serez pas infecté. Cela signifie également que vous devez vous couper des services tels que les écoles, les hôpitaux, les transports et c'est une chose à laquelle vous devez absolument vous préparer à l'avance.

Un virus cible tout le monde sans distinction, mais certaines personnes font de meilleures cibles que d'autres. C'est tout simplement parce que certaines personnes sont en meilleure santé, qu'elles

ont un meilleur système immunitaire et qu'il est donc moins probable qu'elles soient infectées.

Si vous voulez diminuer les chances d'être infecté par un virus, effectuez plusieurs changements de style de vie qui amélioreront votre niveau de santé général. Il ne s'agit pas de solutions rapides, la plupart d'entre elles ne produiront pas de résultats notables avant d'avoir été suivies sur une longue période.

Le premier conseil est de se faire vacciner contre la grippe saisonnière lorsque cela est nécessaire. Ces vaccins ne fonctionneraient pas contre une nouvelle souche qui provoquerait une pandémie, mais ils sont censés vous fournir une bonne base de référence en matière de santé. Ils veilleront à ce que vous ne soyez pas également infecté par la grippe saisonnière, ce qui diminuerait votre système immunitaire.

En suivant un mode de vie sain, vous vous assurerez que votre corps est robuste et prêt à affronter le virus : manger une alimentation équilibrée, faire de l'exercice régulièrement et dormir suffisamment la nuit.

Ce qu'il faut faire pour une prévention efficace

La menace d'une épidémie ou d'une pandémie est donc bien présente. Avec un peu de chance, aucun d'entre nous n'aura jamais à faire face aux ramifications d'un tel événement, mais il existe quelques préparations simples (qui ne vous ruineront pas) pour mieux assurer la survie de votre famille.

1. **Limitez votre exposition aux autres**. Cela peut sembler évident, mais en cas de pandémie ou de maladie généralisée, l'une des meilleures choses à faire pour vous protéger est de limiter votre exposition et vos contacts avec autrui. Cela peut être difficile à réaliser dans un environnement urbain ou suburbain, donc si vous vivez dans une zone densément peuplée, vous voudrez certainement prendre des précautions supplémentaires.
2. Portez des **protections** sur les zones à haut risque de votre corps. Cela inclut un masque facial ou un respirateur, tel qu'un masque N95 ou N100. D'autres mesures de protection peuvent inclure des blouses médicales, des gants en latex ou en nitrile, et éventuellement

des couvre-bottes/chaussures. Ces mesures de protection visent principalement à réduire la charge virale sur vos vêtements ou votre peau et dans l'air que vous respirez. La charge virale est une mesure de la quantité de contagion présente dans l'air que vous respirez ou sur les surfaces avec lesquelles vous entrez en contact. Protégez vos yeux, votre nez, votre bouche et toute plaie ouverte ou en cours de cicatrisation, et vous réduirez considérablement la probabilité d'être infecté.

3. Maintenez des **conditions de vie hygiéniques**, notamment en vous lavant les mains régulièrement et en gardant les zones à fort trafic aseptisées et désinfectées autant que possible. Si vous devez sortir ou continuer à travailler dans une zone densément peuplée, emportez des lingettes désinfectantes et une forme de désinfectant pour les mains. Lavez-vous souvent les mains et évitez de vous toucher le nez, la bouche, le visage ou les yeux ; les muqueuses du nez, de la bouche et des yeux sont les plus sensibles aux infections.
4. **Isolez** les victimes infectées. Toute personne qui entre en contact avec la ou les personnes infectées doit utiliser une protection maximale pour minimiser la possibilité de transmettre la maladie. Un filtre HEPA pour filtrer l'air contaminé est fortement recommandé. De plus, selon la gravité d'une pandémie ou d'une épidémie, si des membres de votre famille ou des amis viennent habiter chez vous pour affronter la situation, vous voudrez mettre en quarantaine tous les nouveaux arrivants pendant un certain temps pour vous assurer qu'ils ne transmettront pas l'infection et ne rendront pas tout le monde malade ou pire pas dans le processus.

Pour mieux vous assurer que vous et votre famille êtes bien préparés à une éventuelle épidémie ou pandémie, vous pouvez également conserver un stock de certains articles essentiels.

La nourriture est votre principale préoccupation. Concentrez-vous sur des aliments qui durent longtemps. La viande, les fruits et les légumes peuvent être trouvés dans des boîtes de conserve prêtes à consommer qui prolongent considérablement leur durée de vie. Malgré cela, ils finiront par se gâter, alors ne mangez jamais quelque chose qui a dépassé sa date de péremption. La dernière chose que vous souhaitez pendant une pandémie est de tomber malade parce que vous avez mangé des aliments avariés.

Outre les aliments en conserve, vous pouvez également stocker des barres protéinées, des fruits secs, des céréales sèches, des aliments en bocaux, du beurre de cacahuète et des crackers. N'oubliez pas d'avoir également de la nourriture pour animaux de compagnie si vous avez des animaux. Outre la nourriture, vous aurez évidemment besoin de beaucoup d'eau potable. Vous devez également vous assurer que vous stockez vos provisions dans un environnement approprié - un endroit froid et sec afin de mieux conserver les aliments.

La petite liste des « indispensables » d'un kit de pandémie

Les articles les plus importants à stocker sont les suivants :

1. Des **masques à particules** N95 ou N100 pour vous et votre famille. Le N dans N95 ou N100 est l'abréviation de NIOSH et correspond à la cote d'efficacité attribuée aux masques par le National Institute for Occupational Safety and Health (Institut national pour la sécurité et la santé au travail). Les masques N95 sont classés pour filtrer environ 95 % des particules en suspension dans l'air, tandis que les masques N100 sont classés pour filtrer environ 98 % de toutes les particules en suspension dans l'air. Les masques N95 et N100 conviennent tous deux parfaitement au blocage des gouttelettes. Étant donné que les masques sont bon marché et jetables, et qu'une épidémie ou une pandémie peut durer des mois ou des années, il est conseillé de s'approvisionner en conséquence. Avec tout masque, la caractéristique la plus importante est un bon ajustement, donc les masques avec une pièce nasale en métal qui peut être pliée autour de la forme de votre nez sont meilleurs que ceux sans pièce nasale.
2. **L'eau de Javel** est une aide puissante pour maintenir des conditions hygiéniques, surtout lorsqu'il s'agit de zones à fort trafic et d'objets comme les comptoirs, les tables, les poignées de porte et autres surfaces dures. Une solution de nettoyage de base peut être préparée en combinant de l'eau de Javel et de l'eau dans un rapport de 25 cl pour 15 litres d'eau. Ce mélange peut être utilisé pour essuyer et désinfecter régulièrement la plupart des surfaces solides, surtout si vous vous retrouvez à gérer une chambre d'isolement ou un mini-service où vous voulez garder les choses aussi hygiéniques que possible.
3. **Gants en caoutchouc** résistants et **gants en latex** ou en **nitrile** ; ces derniers sont assez

abordables et les gants en nitrile ont tendance à mieux résister à un stockage à long terme. Les gants jetables permettent de réduire le contact direct que vous avez avec des agents pathogènes ou des contagions potentiels, mais vous devez tout de même vous laver soigneusement les mains chaque fois que vous retirez ou remplacez vos gants. Si vous vous retrouvez à prendre soin d'une personne infectée, vous pouvez choisir de porter deux paires de gants pour plus de protection.

4. **Faites des réserves de médicaments et d'antibiotiques**. Pendant les périodes d'épidémies ou de pandémies, de nombreuses victimes qui meurent à cause d'infections secondaires qui surviennent après que leur système immunitaire a été affaibli et compromis par l'infection initiale. Mettez donc de côté tous les médicaments que vous pouvez qui sont utilisés pour traiter les symptômes courants des maladies comme la fièvre, la diarrhée, la constipation, les maux de tête, les nausées. De plus, la pneumonie est l'une des infections les plus courantes qui survient après avoir été malade. Étant donné que les médicaments et les antibiotiques se font rares lors d'épidémies de masse, vous pouvez vous approvisionner en médicaments en vente libre et vous procurer des antibiotiques tels que l'amoxicilline et la pénicilline auprès du magasin de fournitures agricoles ou du vétérinaire local.

Parmi les autres fournitures que vous pourriez souhaiter stocker, citons les sacs poubelle, le chatterton, les méthodes de filtration et de purification de l'eau et diverses fournitures médicales. Gardez plusieurs kits de premiers secours à portée de main au cas où quelqu'un se blesserait, car aller à l'hôpital ne serait pas une bonne idée. Enfin, vous devez avoir beaucoup de désinfectant à portée de main. Le savon fonctionne ; le lavage des mains fonctionne tant qu'il est à base d'alcool ; vous pouvez même apprendre à fabriquer votre propre désinfectant. Garder vos mains propres à tout moment est l'un des meilleurs moyens de vous assurer que vous ne serez pas infecté.

En fonction de la gravité de l'épidémie ou de la pandémie, vous aurez peut-être besoin de fournitures supplémentaires plus proches d'une situation TEOTWAWKI, notamment de l'eau fraîche, des réserves de nourriture, des fournitures pour installer des toilettes extérieures hygiéniques, un système de stockage des déchets, etc.



Ce qu'il faut pour prévenir Ebola

Si vous avez suivi l'actualité sur Ebola, vous avez probablement entendu précisément ce que le CDC (Center for Disease Control and Prevention - Centre pour le contrôle et la prévention des maladies) veut vous faire entendre. Je ne m'attarderai pas sur l'histoire que vous connaissez déjà et que vous pouvez lire sur l'un des centaines de sites Web. Si vous lisez ces lignes, c'est que vous ressentez probablement la même chose que moi... que vous devez entendre le message dans son intégralité avant de décider du meilleur plan d'action pour vous et vos proches.

Le CDC s'est préparé à cette situation depuis très, très longtemps. Vous n'entendrez donc pas très souvent, voire pas du tout, certains termes utilisés pour décrire la dernière épidémie d'Ebola (fièvre hémorragique Ebola Zaïre). Du moins pas avant d'avoir atteint un point de basculement. Le mot magique dans ce cas est le mot « M ». Et ici, le « M » signifie mutation.

Le baratin

Le CDC savait qu'Ebola arrivait aux États-Unis depuis plus de six semaines. Il a donc eu

amplement le temps de réfléchir soigneusement aux informations à communiquer. Le CDC dispose de PIO (Public Information Officers - agents d'information publique) soigneusement formés. Une partie importante de leur travail consiste à préparer des déclarations pour toutes les éventualités concevables ... y compris celle-ci, et ils savent qu'il s'agit d'une inévitabilité mathématique depuis plus de six semaines maintenant et d'une probabilité des semaines avant cela.

On nous dit de ne pas nous inquiéter car Ebola ne peut se propager que par contact avec des fluides corporels. On nous raconte cette version de l'histoire pour éviter la panique ... qui, comme on peut s'y attendre, se propage plus vite que les virus et est plus dangereuse, comme le soulignent les responsables de la santé publique et des urgences.

En réalité, si la panique n'est pas souhaitable et certainement moins efficace qu'une préparation délibérée, même une panique totale ne sera pas plus dangereuse pour vous si vous êtes infecté. Même dans le modèle simplifié à l'extrême de la transmission d'Ebola que vous servent les médias, des détails importants sont intentionnellement omis. Ebola peut être transmis par les fluides corporels ... y compris la sueur. Vous ne pouvez pas voir Ebola. Vous pouvez même ne pas être en mesure de voir la sécrétion corporelle par laquelle il a été transmis. Contrairement à ce qui se dit, Ebola ne peut pas être attrapé lors d'un entretien.

Si le risque de transmission est si faible, pourquoi tant de professionnels de la santé sont-ils infectés ? Tout d'abord, les types ethnocentriques balaient la question du revers de la main parce que la plupart d'entre eux sont infectés dans des « pays du tiers monde ». C'est ridicule. Des médecins américains et européens ayant une excellente connaissance des procédures destinées à éviter la transmission ont été infectés. Maintenant, les professionnels de la santé ont été infectés aussi bien en Europe qu'aux États-Unis.

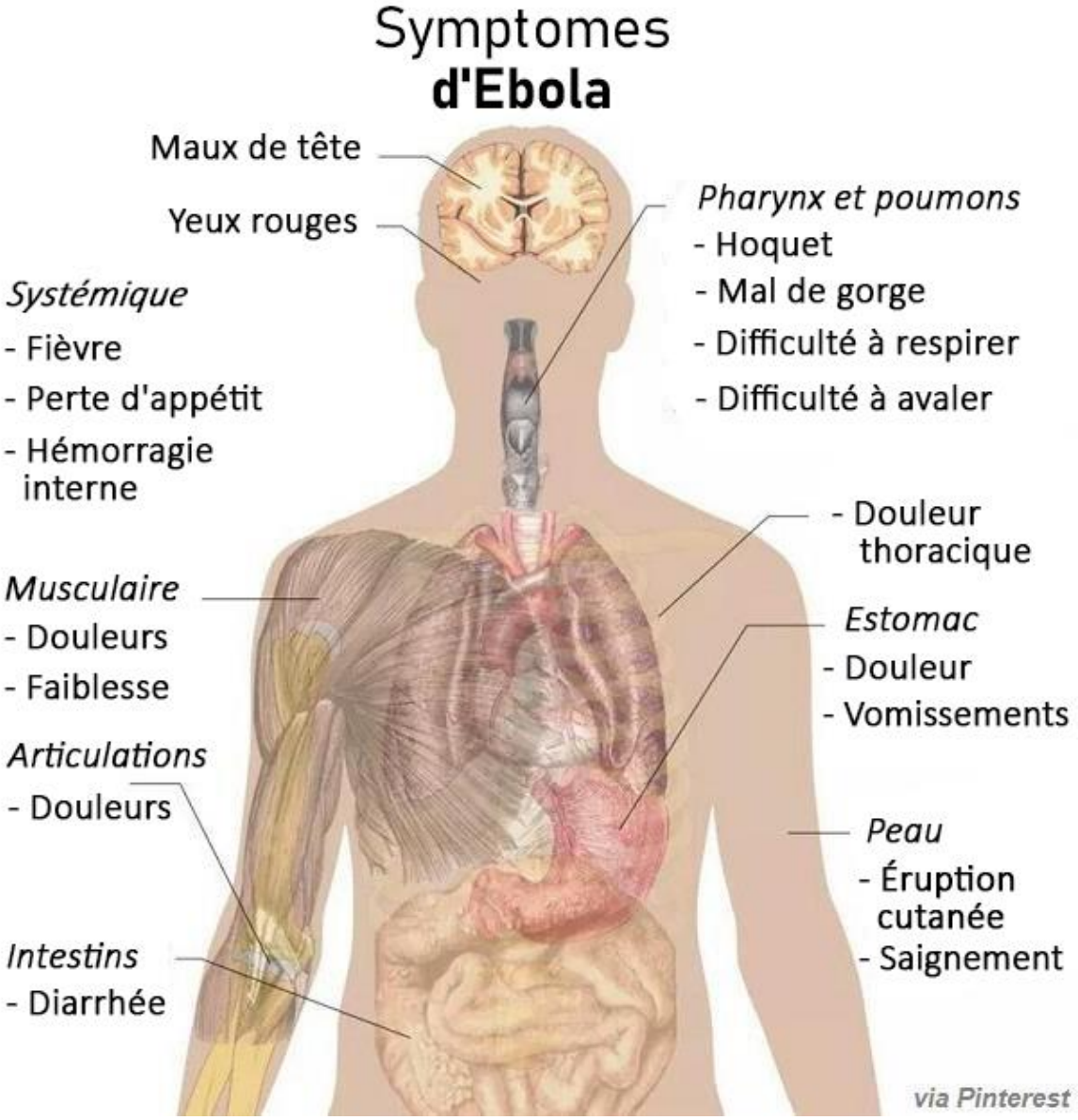
La réalité

La prévention de la transmission n'est pas aussi facile que ce que les experts médiatiques vous lavent le cerveau pour vous faire croire. Pensez-vous vraiment avoir de meilleures connaissances et procédures que les médecins et autres professionnels de la santé américains

qui savent à quoi ils ont affaire avant d'être exposés ?

Ce n'est pas aussi facile que ça en a l'air, surtout le retrait d'un EPI (équipement de protection individuelle) contaminé. Pour faire un essai, mettez une combinaison en Tyvek, un masque, des gants, etc., vaporisez de l'eau avec du colorant alimentaire et essayez de l'enlever sans qu'elle vous touche ou ne se retrouve sur vos mains.

Même sous sa forme actuelle, Ebola peut se propager par la sueur, les vomissures, l'urine, les matières fécales, le sang, la salive, le sperme, le lait maternel ... les sécrétions corporelles. Il peut y vivre pendant des heures, parfois plus longtemps. Une personne lambda se touche le visage 16 fois par heure ou plus. Il peut pénétrer dans votre corps même à travers une petite plaie.



Quand les choses vont de travers

Je dis que la mutation est le mot magique ici, car la mutation est ce qui fait passer un virus comme Ebola d'un virus transmis par les fluides corporels à un virus transmis par les gouttelettes d'air, le rendant radicalement plus contagieux. Une toux, un éternuement ou même simplement le fait de respirer le même air qu'un patient contagieux, dans une proximité suffisante, pourrait suffire à vous infecter.

Une fois qu'Ebola aura muté, il deviendra largement incontrôlable et s'épuisera de lui-même.

Le moment où Ebola mutera pour devenir une contagion aérienne se résume aux mathématiques. Les virus n'ont pas de cellules ni d'ADN (acide désoxyribonucléique). Ils prennent le contrôle des cellules et modifient le noyau de la cellule pour la transformer de ce qu'elle était en une usine à virus.

Ensuite, la cellule produit des virus jusqu'à ce qu'elle s'épuise et meure, mais pas avant de se répliquer des centaines ou des milliers de fois et de se transmettre à d'autres cellules et organismes. Chaque fois que le virus se réplique, il y a une chance de mutation.

Multipliez le nombre de réplications par le nombre de cellules infectées chez un humain, par les 6 000 patients et plus sans fin en vue, et la mutation devient probable et éventuellement certaine. Elle peut s'être déjà produite des centaines ou des milliers de fois sans s'installer et se transmettre à d'autres personnes, éclipsant la souche originale.

Ajoutez à cela la probabilité éventuelle que des organisations terroristes et peut-être certains États-nations capturent le virus et tentent de le militariser et de le faire passer en contrebande par notre frontière sud ouverte. Ajoutez ensuite le fait que même si cette épidémie d'Ebola ne parvient pas à muter cette fois-ci, ce n'est qu'une question de temps jusqu'à ce qu'un autre méchant virus fasse le saut à un moment donné dans le futur.

Que faudra-t-il pour prévenir Ebola ?

Voici ce qu'il faudra pour prévenir Ebola lorsqu'il aura fait le saut vers la transmission par voie aérienne (ou d'autres pandémies capables de se transmettre par voie aérienne) :

1. Information

Vous devez comprendre comment Ebola se transmet et savoir si vous avez affaire à Ebola ou à une éventuelle mutation d'Ebola capable de se transmettre par voie aérienne. N'oubliez pas que vous devrez prendre des précautions supplémentaires avec une pandémie capable de se transmettre par voie aérienne.

Bien qu'à dessein vous ne trouverez rien sur le sujet au CDC, le Department of Health and Human Services (ministère de la Santé et des services sociaux) a publié des directives de quarantaine dans le passé. Je vais donc inclure un lien vers ce qu'ils ont à dire sur les quarantaines puisqu'elles se sont avérées efficaces contre les pandémies passées capables de se transmettre par voie aérienne.

Sachez simplement que ces informations sont destinées aux hôpitaux, et non aux habitations. Cela sera probablement précisé dans le texte. Concentrez-vous sur la raison pour laquelle les choses sont faites et adaptez-les à votre situation.

2. Procédures opératoires standardisées (POS)

Rédigez vos propres procédures d'utilisation normalisées qui fonctionnent pour vous et vos proches. Heureusement, vous n'avez pas besoin de réinventer complètement la roue, mais vous devrez gérer les choses différemment de ce que le CDC a fait jusqu'à présent. Si vous allez aussi loin, il est probable qu'Ebola se soit propagé dans l'air. Les hôpitaux mettront en place des mesures de sécurité supplémentaires. Les patients ne se présenteront plus aux hôpitaux, mais à des centres de triage, afin de préserver les hôpitaux et de les protéger d'Ebola.

Si vous êtes infecté, tout ce que les professionnels de la santé pourront faire, c'est vous hydrater, vous garder propre, vous empêcher d'infecter d'autres personnes et soulager votre douleur jusqu'à ce qu'ils soient à court d'analgésiques.

Des restrictions de voyage seront mises en place. La loi martiale pourrait être déclarée.

3. Formation et mise en œuvre

Formez-vous et formez vos proches à vos procédures d'utilisation normalisées et aux informations que vous avez rassemblées. Mettez en œuvre les procédures d'utilisation

normalisées que vous avez définies.

4. Fournitures

Malheureusement, nous avons épuisé les stocks de médicaments expérimentaux et il est peu probable que d'autres puissent être fabriqués à temps pour avoir un effet significatif. Je n'ai rien acheté depuis que j'ai été informé de l'inévitabilité d'Ebola aux États-Unis il y a plus d'un mois, car il faut à peu près le même matériel pour se mettre en quarantaine contre la plupart des agents pathogènes et j'en ai déjà assez.

Vous aurez besoin de tout ce dont vous aurez besoin pour une mise en quarantaine d'au moins deux pièces pendant plusieurs mois. Même si le virus auquel nous avons affaire suit son cours en moins de 30 jours, la pandémie durera des mois au minimum car il passera d'une personne à l'autre.

- EPI (équipement de protection individuelle) : Faites attention en retirant votre EPI pour éviter de vous contaminer sur vos vêtements. Il est recommandé d'utiliser des équipements jetables, mais il existe des procédures pour décontaminer les EPI réutilisables. Votre EPI doit comprendre : Des gants imperméables (doubles gants), des vêtements de protection, des manches longues imperméables, du ruban adhésif pour sceller les poignets, des masques et filtres chirurgicaux, N95, N100 ou NBC (un mouchoir est mieux que rien, mais une fois dans l'air, vous voudrez pécher par excès de prudence), une protection oculaire (écran facial ou lunettes de protection), des chaussures fermées et des couvre-chaussures.
- Eau de Javel
- Désinfectant pour les mains
- Seaux
- Brosses
- Bâche en plastique
- Chatterton : ne riez pas, vous en avez sérieusement besoin pour accrocher le plastique et sceller les poignets).
- Toilettes portables, produits chimiques, sacs poubelle
- Sacs mortuaires

- Ventilateurs : pour créer une surpression ou contrôler le flux d'air si l'électricité reste allumée
- Pelles
- Gants de travail
- Eau
- Nourriture
- Sécurité
- Eclairage, batteries
- Fournitures sanitaires à long terme
- Communication : au minimum, vous aurez besoin d'une radio pour savoir quand il est sans danger de sortir, d'un porte-voix pour faire respecter le périmètre de quarantaine et de piles.
- Médicaments et tout ce dont vous auriez besoin pour rester dans une pièce pendant quelques mois.



Pandémie dans les grandes villes: Survivre à la quarantaine

La pandémie d'Ebola en Afrique de l'Ouest s'aggrave. Les responsables de l'Organisation mondiale de la santé affirment qu'elle se propage plus vite qu'ils ne peuvent la maîtriser. De nombreuses personnes du personnel médical ont été infectées et le nombre de décès ne cesse d'augmenter. Le monde entier observe de près ce qui se passe et observe si le virus se déplace au-delà des frontières des pays où la maladie sévit actuellement.

Il s'agit probablement de la pandémie la plus grave à frapper l'homme moderne. Nous avons régulièrement affaire à des pandémies, avec des variations de la grippe qui éclatent chaque année. Mais ceci est différent ; alors que la grippe est une tueuse, responsable de quelque part entre un quart de million et un demi-million de décès chaque année.

Mais ce n'est rien comparé au danger que représente Ebola. Bien que les précédentes épidémies d'Ebola aient toutes été plutôt faibles, le taux de mortalité d'Ebola atteint généralement 90 %.

Le directeur du CDC (Centre de contrôle et de prévention des maladies) a déclaré publiquement qu'avec les voyages aériens modernes, il pense qu'il est inévitable qu'Ebola traverse l'océan et atterrisse aux États-Unis. D'un jour à l'autre, nous pourrions commencer à entendre des reportages sur des cas d'Ebola se déclarant en Amérique, peut-être même dans plusieurs endroits à la fois.

Ce que signifie la quarantaine

Le seul moyen sûr de faire face à un virus aussi dangereux est de mettre la population en quarantaine. Bien que cela puisse sembler un peu radical, on sait qu'Ebola se propage par contact humain avec la toux, les éternuements ou d'autres fluides corporels de personnes ayant été infectées par le virus.

Avec une période d'incubation pouvant aller jusqu'à 21 jours, une personne infectée pourrait littéralement en infecter des milliers d'autres avant qu'elles ne sachent qu'elles sont malades. D'où la nécessité d'une quarantaine complète.

Une quarantaine complète signifierait la fermeture de tous les lieux de réunion publics, ainsi que des magasins et des lieux d'affaires. Il y aurait probablement quelques exceptions pour les services essentiels, mais c'est à peu près tout. Toutes les autres personnes seraient priées de rester chez elles, de fermer les portes et d'éviter tout contact avec les autres.

Cela ressemble presque à un film de zombies dans la vie réelle, mais en pire. Dans ce cas, les zombies sont microscopiques et vous ne pouvez pas leur tirer dessus. Tout ce que vous pouvez faire est vous cacher. Mais, sans ce niveau d'isolement, il n'y a aucun moyen d'arrêter la propagation de la maladie.

Jusqu'à ce que tout le monde ait eu le temps de passer par la période d'incubation, il ne serait même pas possible de dire qui est malade ou non. Les gens regarderaient les membres de leur famille en se demandant s'ils sont déjà infectés.

Lorsque les personnes deviennent symptomatiques pendant cette période, elles sont emmenées à l'hôpital, isolées et toutes les personnes avec lesquelles elles étaient en contact sont testées. Comme le test peut donner une lecture faussement négative, ils doivent être testés trois jours

de suite, pour s'assurer qu'ils sont sains.

Survivriez-vous à la quarantaine ?

Pour ceux qui sont préparés, survivre à une pandémie de ce type devrait être facile. Il leur suffirait de s'enfermer chez soi et de dépendre de leurs préparatifs. Pendant toute la durée de la quarantaine, ils doivent rester derrière cette porte fermée. Tant qu'ils font cela, ils iront bien.

Encore mieux que de s'enfermer chez soi serait de s'enfermer dans une retraite de fortune, si vous en avez une. Plus l'endroit où vous vous trouvez est isolé, plus il est sûr pour vous. À l'inverse, il ne serait pas sûr de s'isoler dans la nature, simplement parce que d'autres personnes pourraient tenter la même chose.

Le gros problème serait pour le reste de la population ; ceux qui ne sont pas préparés. Les gens ont besoin de nourriture et d'eau. Même si les services d'eau municipaux continuent à fonctionner, ils n'auraient pas de quoi se nourrir. Les magasins d'alimentation se videraient dans les heures qui suivraient la première annonce du gouvernement envisageant une mise en quarantaine, et avec la fermeture des distributeurs, elles ne seraient pas réapprovisionnées.

Lorsque les réserves de nourriture seraient épuisées, les gens commenceraient à paniquer. Ce serait probablement une sorte de panique lente et silencieuse, car ils paniqueraient derrière des portes fermées.

À moins que le gouvernement ne soit capable d'agir assez rapidement pour remettre la chaîne d'approvisionnement en marche et faire en sorte qu'au moins les épiceries soient ouvertes, les gens manqueront rapidement de nourriture. Lorsque cela se produira, nous pourrions très bien être confrontés au type de scénario où des personnes armées enfoncent les portes de leurs voisins, à la recherche de nourriture.

Les gens seraient poussés par la peur. La peur d'attraper la maladie, contre la peur de mourir de faim. Pour certains, la peur de la maladie les garderait à l'intérieur, jusqu'à les affamer. Mais d'autres seront poussés à l'extérieur par leur peur de la faim, cherchant à trouver ce dont ils ont besoin. Une nouvelle peur s'ajoutera alors, celle d'être attaqué. Nous verrons probablement des morts inutiles, non pas à cause de la maladie, mais à cause de personnes poussées par la peur

qui pensent qu'ils se défendent.

Bien que la peur contribue finalement à vaincre la pandémie, en maintenant la plupart des gens à l'intérieur, elle sera la chose la plus difficile à gérer pour la plupart des gens. Jusqu'à ce que les trois premières semaines d'isolement soient passées, personne ne saura s'il va bien ou non, car il n'y a pas assez de kits de test pour tester toute la population. Le seul test que la plupart des gens recevront est celui du temps. S'ils s'en sortent, ils sauront qu'ils vont bien.

Bien sûr, il y aura ceux qui pensent être malades, même s'ils ne le sont pas. La première présentation d'Ebola ressemble à la grippe et n'importe quel médecin vous dira que les gens peuvent se convaincre qu'ils ont la grippe.

Les hôpitaux seront donc submergés par des personnes qui ne sont pas malades, mais qui pensent l'être ; ce qui rendra la tâche de la communauté médicale beaucoup plus difficile pour séparer les vrais malades de ceux qui ne le sont pas.

La quarantaine pour une maladie comme Ebola durerait probablement environ un mois. Elle doit être maintenue suffisamment longtemps après l'arrêt de l'apparition de nouveaux cas pour garantir qu'il n'y a pas de porteurs infectés encore en liberté.

Au fur et à mesure que les nouveaux cas diminuent, les médecins pourront se concentrer sur ces derniers, en isolant ceux qui ont eu des contacts avec le patient et en les éliminant. Lorsque ce point sera atteint, il sera possible de mettre fin à la quarantaine.



Au bord de la pandémie : Règles pour fuir en toute sécurité

L'histoire regorge de récits de personnes qui sont arrivées à fuir des zones densément peuplées pour échapper à des menaces pathogènes. Elle nous apprend que les riches, les pauvres et tous ceux qui se situent entre les deux ont bien exécuté cette stratégie depuis que nous avons des archives pour raconter l'histoire.

Il s'agit généralement de quitter la ville pour séjourner chez des proches à la campagne, dans un chalet, une propriété de vacances ou une résidence secondaire dans une zone plus rurale et moins développée.

Quelle est la prochaine étape concernant Ebola ?

Il est clair que des millions de dollars de notre argent ont été dépensés pour nous laver le cerveau avec ce message car les bureaucrates craignent que nous paniquions dès que nous entendrons

le contraire. Les bureaucrates croient que nous sommes stupides, craintifs et irrationnels parce que leur paradigme de la nature humaine est basé sur leur propre paradigme.

Ils savent comment ils sont et projettent sur nous la façon dont ils réagiraient à un stimulus donné. Ils disent tristement que « la panique est bien plus dangereuse et infectieuse qu'Ebola. » Ils vivent dans l'illusion qu'ils sont plus intelligents, mieux éduqués et mieux informés que nous, le commun des mortels.

Heureusement, à leur insu, nous avons nous aussi appris à lire, tout comme eux, ce qui nous a permis d'accéder à un vaste domaine de connaissances. Parmi ces connaissances, se trouve la façon dont les virus se reproduisent et comment la méthode unique qu'ils utilisent pour se reproduire, combinée à leur nombre époustouflant, engendre un ombre de mutations si vaste ... que le CDC (Center for Disease Control and Prevention - Centre pour le contrôle et la prévention des maladies) sait depuis des mois qu'il est mathématiquement impossible qu'Ebola parvienne aux États-Unis.

Il était évident qu'il est également très possible qu'Ebola mute d'une contagion uniquement transmise par l'exposition aux fluides corporels, à une contagion aérienne. Sauf une calamité imprévue qui s'abattrait sur le virus Ebola, il va muter en contagion aérienne. Il a probablement fait le saut de nombreuses fois mais n'a pas réussi à s'implanter. Le CDC le sait et dissimule délibérément cette information.

Ebola va-t-il muter au cours de cette épidémie ? Difficile à dire. Mais je sais que c'est tout à fait possible, et une fois que ce sera le cas, tout ce que Johnny le Mouton a appris sur Ebola passera à la trappe.

Si Ebola mute en contagion aérienne dans un avenir proche, il se répandra comme la grippe avant que nous soyons en mesure de produire suffisamment de vaccins pour faire une vraie différence. Mais la dernière fois que vous avez attrapé la grippe, vous n'avez probablement pas eu à faire face à un taux de mortalité de 60 %.

Dit autrement : « Si vous attrapez Ebola, vous avez 40 % de chances de survie. »

Quand « Manipuler avec soin » ne suffit pas

Selon toute norme, les mesures actuellement en place pour se prémunir contre la transmission d'Ebola par les professionnels de la santé revenant d'Afrique de l'Ouest sont insuffisantes. Des médecins et des infirmières disposant d'excellentes techniques d'hygiène et de protection sont testés positifs bien qu'ils soient très conscients des risques et très bien formés à la prévention des maladies. Ils sont censés s'autocontrôler en prenant leur température deux fois par jour.

Certains le font, du moins la plupart du temps. Mais que se passe-t-il si quelqu'un travaille tard ? Ou oublie ? Ou boit un peu trop ? Certains professionnels de la santé sont-ils alcooliques ? Et les addicts aux médicaments sur ordonnance ? J'ai un scoop pour vous ... ils sont humains, comme tout le monde, et les humains font des erreurs.

Les médias s'extasient sur la façon dont les secouristes de New York City doivent suivre une formation de 80 heures avant de pouvoir répondre à un appel concernant Ebola.

Est-ce que tous ceux qui répondent sont bien formés ? Que ne vous disent-ils pas ? Qu'en est-il des policiers ? J'ai regardé la vidéo des officiers quittant l'appartement du médecin et je peux vous dire sans aucun doute qu'ils n'étaient pas suffisamment formés. Entrer là-dedans était dangereux ... suffisamment dangereux pour que le département leur impose le port d'EPI (équipement de protection individuelle).

Les EPI servent de protection contre les agents pathogènes tels que le virus Ebola et le corps. Le virus Ebola se met à l'extérieur de l'EPI plutôt que sur votre corps. Mais cela ne sert à rien si vous n'êtes pas suffisamment formé pour ne pas toucher les surfaces extérieures de l'EPI à mains nues.

Une personne moyenne se touche le visage environ 16 fois par heure. Les EPI doivent être placés dans un sac à risque biologique et éliminés dans une installation capable de les détruire en toute sécurité selon les protocoles prescrits.

J'ai regardé les agents sortir de l'appartement de la victime et jeter leur EPI dans une poubelle publique. Est-il possible que quelqu'un fouille cette poubelle ? Qu'en est-il de l'agent sanitaire qui doit vider cette poubelle ? Pensez-vous qu'ils sont formés ? Pensez-vous qu'ils porteront un EPI ? Ou pensez-vous qu'on leur a dit et répété qu'il est ridiculement improbable qu'ils attrapent

Ebola.

Peut-être devrions-nous prendre une fraction de l'argent et des efforts consacrés au lavage de cerveau pour nous faire croire qu'il n'y a pas de menace et investir dans l'éducation des gens sur la prévention des maladies grâce à un assainissement et une hygiène appropriés. Peut-être que le type qui fouille les poubelles à la recherche d'un dîner ou qui essaie de sauver la planète se lavera les mains avant de se toucher le visage.

Pourquoi devriez-vous fuir ?

Le gouvernement fédéral s'est octroyé toutes sortes de prérogatives qui sont censées être gérées au niveau des États et des comtés et qu'il n'a jamais été censé avoir, mais il a tellement perdu de vue sa mission fondamentale qu'il ne fait pas ce qu'il était censé faire à l'origine.

Faire respecter les frontières de la nation et protéger la nation est quelque chose qu'il est censé faire, mais alors que 34 autres pays ont imposé des interdictions de voyager et des quarantaines en raison de l'épidémie d'Ebola, notre gouvernement fédéral est paralysé par l'inertie bureaucratique, la peur de transgresser une règle non écrite du politiquement correct et de gouverner selon les caprices des sondages, au lieu d'avoir du courage et de mettre de côté la politique pour sauver des vies et faire son travail.

Malheureusement, il est bien trop préoccupé par la redistribution de la richesse limitée de ceux d'entre nous qui subviennent aux besoins des bureaucrates, des politiciens et autres assistés sociaux. Pour la première fois dans l'histoire de la nation, ils sont plus nombreux que nous, de sorte que le fait que le travail devienne plus difficile n'est pas une ligne de conduite durable, quelle que soit la rationalisation ou la justification utilisée pour nous tromper et nous intimider afin que nous nous conformions.

Dans le vide de leadership créé par le régime Obama, le New Jersey, New-York et l'Illinois ont imposé des protocoles à leurs propres frais au niveau de l'État en plus de ceux imposés par le CDC, mais jusqu'à présent ils s'en remettent tous au « système de l'honneur ».

Au sens actuariel, la survie consiste simplement à augmenter vos chances de vivre à travers un ensemble particulier de circonstances. Dans ce sens, il s'agit simplement d'une valeur, comme un pourcentage de chance, et la préparation aux situations d'urgence est ce que vous faites pour

augmenter les chances de survie.

Les pandémies peuvent également être exprimées en termes quantitatifs. Malgré ce que le gouvernement et les médias nous disent, Ebola est une menace très réelle. SI Ebola ne parvient pas à muter en virus aérien au cours de cette épidémie, alors les chances qu'une seule personne l'attrape sont très faibles, mais cela ne sera qu'une maigre consolation pour vous si vous l'attrapez.

Néanmoins, à moins qu'Ebola ne mute, le risque pour vous et les vôtres sera probablement bien trop faible pour justifier l'exode rural pour la plupart des gens. Mais si Ebola mute et devient un agent pathogène capable de se transmettre par voie aérienne, l'exode rural sera un outil efficace pour améliorer vos chances de survie.

Dans certaines circonstances, fuir avant la propagation d'une pandémie est tout aussi important pour la survie que fuir avant un tsunami, une menace chimique ou radiologique. C'est une question de vie ou de mort.

Si les mesures préventives actuelles sont inefficaces, qu'il existe un danger clair et présent de mutation malgré ce que l'on nous dit et que l'évacuation vers un endroit où la quarantaine est une option réaliste vaut la peine d'être envisagée, comment faire pour que la partie du plan relative à l'évacuation se réalise ?

6 étapes pour votre sécurité

Je ne m'étendrai pas sur les tactiques de convoi, les modes de transport, la mise en cache de l'approvisionnement, les voyages de nuit ou toute autre stratégie et tactique de fuite qui ne sont pas spécifiquement liés aux pandémies. Lisez notre article précédent sur la modification des procédures d'opérations normalisées de survie en cas de fuite pour atténuer le risque de transmission d'un pathogène aérien tel qu'une mutation aérienne de la FHEZ (Fièvre hémorragique Ebola Zaïre).

1. Identifiez l'élément déclencheur de la fuite. Comme la plupart des échecs de mise en œuvre, les plans de fuite échouent le plus souvent en raison d'un manque de préparation. Plus précisément, ils échouent parce qu'ils ne parviennent pas à identifier l'élément déclencheur, à déclencher et exécuter le plan. Il en résulte que l'on rate la fenêtre d'opportunité de partir au

bon moment.

Si vous avez été attentif, vous aurez probablement déterminé que dans ce cas, un déclencheur raisonnable serait : **la mutation d'Ebola en un pathogène aérien**. Si c'est le déclencheur, dès qu'il se produit, vous vous déployez. Il ne s'agit pas d'un événement de type cygne noir, vous devriez donc déjà être dans un état de préparation et d'alerte accru.

Comment saurez-vous qu'Ebola a muté ? Il se peut que vous n'en entendiez pas parler dans un premier temps, car les intervenants d'urgence craignent qu'une fois la nouvelle diffusée, leur capacité de réaction soit compromise. Surveiller un scanner ou le flux RSS d'un groupe qui le fait, n'est pas une mauvaise idée.

Un autre signe sûr est l'annonce d'un changement de politique selon lequel les hôpitaux ne trient plus les patients et que ceux-ci sont triés dans une tente à l'extérieur, dans un bâtiment séparé ou dans une autre installation. Ceci dans le but de préserver toutes les autres fonctions de nos hôpitaux en plus de traiter l'épidémie devenue pandémie.

2. Enfilez vos EPI (équipement de protection individuelle) avant le ravitaillement en carburant, le chargement des fournitures, le départ ou toute autre activité susceptible de mettre l'un des membres de votre groupe en contact avec des porteurs potentiels. Aucun des membres du personnel médical infecté n'a pu indiquer le lieu de son exposition. Même si les nouvelles dépeignent de grandes masses de fluides corporels, comme des flaques de vomi ou de sang, la contamination se produit à une échelle microscopique, de sorte que vous ne la verrez pas.

Ebola se transmet également par contact avec des quantités microscopiques de transpiration... comme ce médecin qui est allé faire du bowling dans deux endroits différents, a pris un Uber et a fait un jogging de 5 km dans Manhattan, crachant Ebola tout au long de son parcours la veille de déclarer sa fièvre.

3. Retirez les EPI avec le plus grand soin, puis désinfectez-les avec une solution javellisée ou incinérez-les. Respectez scrupuleusement la procédure lors de l'enlèvement de l'EPI et de la décontamination, car il s'agit d'un point particulièrement vulnérable du protocole. Ce procédé doit être inclus dans les exercices d'entraînement.

Vaporisez l'extérieur de l'EPI avec de l'eau teintée de colorant alimentaire et essayez de l'enlever sans en mettre sur votre peau et il vous apparaîtra immédiatement à quel point vous devez être minutieux pour prévenir l'infection, pourquoi les protocoles existants sont insuffisants et que le CDC, les responsables de la santé publique et les médias se livrent à une certaine tromperie par rapport au danger d'infection.

4. Les EPI jetables sont plus faciles à gérer que la décontamination d'EPI réutilisables, mais ils sont plus chers et, à un moment donné, ils ne seront plus disponibles. Washington DC est déjà à court de désinfectant pour les mains et la plupart des stocks existants sont périmés. Si vous n'en avez pas, vous n'aurez peut-être pas le temps de vous en procurer ou vous risquez d'être victime d'une surenchère de prix si vous continuez à tergiverser.

5. Maintenez un périmètre - Assurez-vous de mettre en place des préparatifs pour maintenir un périmètre entre votre groupe et les autres, en plus de la barrière fournie par votre EPI. Cela variera en fonction de vos ressources, de votre destination et de votre mode de transport, mais communiquez clairement votre périmètre et les conséquences de sa pénétration.

Vous pouvez utiliser la tromperie comme le camouflage ou une ruse comme des panneaux indiquant aux gens de rester à l'écart en raison d'infection ou vous pouvez utiliser la menace de la force ou une combinaison de votre propre concoction.

6. Communication à distance - Quel que soit votre plan de fuite, assurez-vous de faire des préparatifs adéquats pour la communication à distance. Quelques solutions consistent à placer un téléphone de terrain ou une radio et des piles dans une boîte avec un panneau au niveau de votre portail et à utiliser un porte-voix, des mégaphones ou un haut-parleur de sonorisation monté sur le véhicule pour donner des instructions à distance. La dernière chose que vous voulez est de devoir retirer physiquement une personne potentiellement infectée de votre véhicule, camp ou destination.



L'objet emblématique de la survie : le masque à gaz

L'un des articles « iconiques » indispensables, selon les spécialistes, est le masque à gaz. Avoir un masque à gaz prêt ou savoir comment en improviser un efficace rapidement est crucial à la fois pour votre survie à long terme et pour votre confort physique dans une situation d'urgence, surtout en cas de pandémie ou de catastrophe chimique.

Mais qu'est-ce qu'un masque à gaz exactement ? Eh bien, pour faire simple, un masque à gaz est cette objet qui a le potentiel de vous sauver la vie en filtrant les toxines de l'air lorsque tout part en vrille dans l'une des situations suivantes :

- lors d'une catastrophe naturelle ou d'origine humaine, lorsque les polluants en suspension dans l'air envahissent l'atmosphère. À la suite d'une éruption volcanique par exemple, la poussière et les cendres présentes dans l'air peuvent vous tuer en oblitérant

votre système respiratoire. Le même principe s'applique dans l'incendie d'un immeuble de bureaux.

- dans une émeute provoquant une attaque chimique, un masque à gaz fera la différence si vous en avez un lorsque vous serez confronté à du gaz CS, du gaz lacrymogène ou autre.

En gros, un masque à gaz vous aidera à garder vos poumons dégagés et votre nez, votre bouche, vos yeux et vos muqueuses protégés des substances nocives.

Il existe de nombreux scénarios catastrophe dans lesquels un masque à gaz vous aidera à atténuer la contamination de l'air, qu'il s'agisse de fumée, de particules, d'agents infectieux, de maladies transmises par l'air, de produits chimiques ou autres.

Ce qu'il faut rechercher

Heureusement, à notre époque, des masques à gaz et des respirateurs convenables sont disponibles partout dans le commerce, que ce soit en ligne ou hors ligne. Vous pouvez acheter un masque à gaz de qualité militaire sur Internet, dans les magasins de bricolage, dans les magasins de surplus de l'armée, etc. Mais il y a aussi le revers de la médaille : la médaille elle-même, c'est-à-dire qu'ils sont assez chers à l'achat et à l'entretien.

Bien qu'ils soient très performants, les masques à gaz standard nécessitent un entretien régulier, comme le changement fréquent des cartouches filtrantes, un stockage adéquat, etc. Tout cela a un prix élevé, surtout lorsque les temps sont durs.

En outre, et c'est le plus important, vous ne pouvez pas porter un masque à gaz sur vous 24h/24, 7j/7, 365j/365. Ce serait assez bizarre et inconfortable, car les masques à gaz sont encombrants et lourds. Il serait très étrange de porter un masque à gaz sur soi au travail, ne pensez-vous pas ? Les gens vous verraient comme un terroriste ou un cinglé.

Gardez également à l'esprit que les masques à gaz standard ne fonctionnent pas bien si vous avez une barbe ; tout type/longueur de poils sur le visage affectera négativement l'étanchéité cruciale d'un masque à gaz contre votre visage.

Fabriquer son propre masque à gaz

Cependant, vous devez savoir qu'il existe des alternatives à l'achat d'un masque à gaz ordinaire. Oui, vous pouvez en fabriquer un vous-même en utilisant des matériaux facilement disponibles (que vous avez déjà chez vous) et qui sont également très bon marché, même si vous ne les avez pas déjà.

L'inconvénient d'un masque à gaz bricolé est que vous ne pouvez pas lui faire entièrement confiance, surtout en cas d'attaque biologique ou chimique, car il est loin d'être aussi efficace qu'un vrai masque à gaz.

Avertissement : un masque à gaz bricolé est primitif par rapport à un masque standard / militaire et offre une protection très limitée, surtout en cas d'attaque chimique / biologique ; vous devez savoir que le gaz lacrymogène (par exemple) n'est pas une blague; il peut gravement endommager votre système respiratoire et entraîner la mort dans certaines situations, surtout si vous souffrez d'une maladie pulmonaire chronique ou d'asthme.

Pour parler franchement, un masque à gaz fait maison doit être le plan B car il ne pourra jamais rivaliser (en termes d'efficacité) avec un masque de qualité militaire doté de filtres spéciaux, de fibres, d'évents et de valves, etc.

L'idée d'un masque à gaz fabriqué soi-même n'est pas nouvelle. Elle a commencé dans les années 40, pendant la Seconde Guerre mondiale. Les citoyens ont reçu des instructions sur le mode d'emploi des masques à gaz à faire soi-même et le concept s'est poursuivi avec les manifestants de Occupy Wall Street et de nombreux autres printemps arabes : syrien, égyptien, Maidan en Ukraine, Occupy à Hong Kong etc.) alors que les gens essayaient de se protéger contre les armes chimiques utilisées par la police et les forces militaires du régime.

Maintenant, jetons un coup d'œil aux méthodes de bricolage les plus populaires pour les masques à gaz.

Le masque T-Shirt fabriqué soi-même

Le masque à gaz DIY le plus basique peut sauver votre système respiratoire (et implicitement votre vie) en cas d'événement tel qu'une éruption volcanique ou un incendie où les cendres et la fumée remplissent l'air. Si cela ne vous semble pas probable, pensez à Pompéi, ou au mont Saint Helens et au 11 septembre.

Dans ces cas, un masque à gaz assez efficace peut être improvisé dans des circonstances exceptionnelles à partir d'un simple T-Shirt en coton. Oui, il s'agit d'un cas où votre T-shirt peut vous sauver la vie, quand votre T-shirt déchiré fonctionne comme un masque anti-poussière / cendres efficace. Tout ce que vous avez à faire est de déchirer le T-shirt et d'utiliser des bandes de tissu pour couvrir vos narines et votre bouche (attachées à l'arrière de votre cou) et voilà, c'est le projet de masque à gaz à fabriquer soi-même le plus simple. Pour de meilleurs résultats, humidifiez, si possible, le tissu avant de l'utiliser.

Les lunettes de natation et le vinaigre

L'une des choses les plus dangereuses qui puisse vous arriver dans une situation de catastrophe, lorsque vous êtes gazé ou piégé dans un incendie, est la perte de la vue. Les lunettes de natation vous sauveront la vie si vous êtes pris dans une foule en panique « aspergée » de gaz lacrymogène et courant pour sauver sa vie, trempée par la panique. Pour rester en vie dans une telle situation, il vous sera obligatoire de voir correctement si vous voulez arriver en lieu sûr. Une paire de lunettes de natation de qualité est un article indispensable à garder dans votre sac « tactique ».

Le vinaigre de cidre peut être utilisé pour vous protéger de l'inhalation de gaz lacrymogène, ne l'oubliez pas les amis. Vous pouvez utiliser un bandana imbibé de vinaigre de cidre que vous mettrez autour de votre nez et de votre bouche jusqu'à ce que vous soyez en sécurité.

Le masque à gaz DIY bouteille de soda

Le masque à gaz en bouteille de soda est mon projet bricolage préféré car il offre une protection raisonnable contre divers contaminants, il est très simple à fabriquer et il ne nécessite pas d'énormes compétences ni de matériaux exotiques pour le fabriquer.

Il est également assez efficace pour un masque à gaz fait maison et peut être construit en 15 minutes maximum, si vous disposez des matériaux nécessaires et d'un peu de formation (préalable). Pour votre projet de masque à gaz bouteille en plastique, vous aurez obligatoirement besoin d'un outil de coupe tranchant (lame de rasoir, cutter, ciseaux pointus), d'un marqueur indélébile, de colle, d'une bouteille de soda de 2 litres, d'une bande isolante en mousse caoutchoutée (d'au moins 2,5 cm de large) et d'un masque à particules N95. Coût total : peut-être 5 $.

Vous devrez nettoyer la bouteille en plastique de 2 litres et retirer les étiquettes. Ensuite, dessinez une zone en forme de U à l'aide du marqueur, suffisamment grande pour encadrer votre visage, mais pas trop. Commencez par une coupe plus petite, mettez la bouteille sur votre visage pour tester, et progressez à partir de là, car vous pouvez toujours couper plus, mais vous ne pouvez pas en rajouter. Vous aurez besoin d'un ajustement serré contre votre visage pour une étanchéité efficace.

Le fond de la bouteille doit être découpé, ainsi que la section en forme de U (en utilisant les lignes du modèle tracées au marqueur pour s'adapter à votre visage). Vous obtiendrez ainsi une forme de base qui pourra être ajustée pour un ajustement optimal jusqu'à ce que vous y arriviez. Gardez à l'esprit que le masque doit être bien ajusté à votre visage sans être inconfortable.

Ensuite, utilisez la mousse isolante caoutchoutée comme joint pour les bords de la bouteille jusqu'à ce que vous obteniez un joint complet. Vous ferez également un cercle de mousse isolante à l'intérieur de la bouteille qui servira de support à l'élément filtrant (le masque N95) à 5 cm du bec.

Les élastiques du masque N95 sont retirés pour une utilisation ultérieure, ainsi que le pince-nez métallique. Les bords du masque N95 doivent être soigneusement coupés. Laissez-en juste assez pour que les bords restent étanches. Ensuite, le masque N95 doit être placé à l'intérieur du goulot de la bouteille, le filtre étant orienté vers l'extérieur et vers le bas, en direction du bec verseur. Les bandes élastiques du masque N95 seront utilisées pour fixer fermement le masque à gaz sur votre visage.

C'est à peu près tout. N'oubliez pas de conserver le masque à gaz bouteille dans un sac en plastique bien fermé, en enlevant le plus d'air possible, ce qui empêchera le masque N95 (l'élément filtrant) d'être contaminé. N'oubliez pas que tous ces masques à gaz bricolés ne doivent être utilisés qu'en cas d'urgence, lorsque vous n'avez pas d'autres solutions. Si vous avez d'autres idées ou modèles, veuillez les partager avec nous dans la section des commentaires ci-dessous.

C'est à vous de veiller à votre sécurité et à celle de vos proches. Interprétez bien ce qui se passe. Comprenez pourquoi les professionnels de la santé ne vous disent pas tout. On leur apprend que c'est la bonne chose à faire. Et l'infime minorité qui a trouvé le courage de parler à ce stade, a sûrement sacrifié sa carrière, quelle que soit l'issue de l'épidémie.

Ebola peut ou non se propager dans l'air, mais si c'est le cas, une pandémie s'ensuivra et il importera peu de savoir ce que vous avez utilisé pour vous préparer, mais seulement si vous étiez préparé ou non à cette éventualité. Le fait est que nos besoins sont limités et qu'il faut à peu près la même chose pour se préparer aux différentes menaces.