



Le Dr Ben est le Chef du département Santé de la Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge (FICR). Grâce à cette lettre d'informations hebdomadaire, il abordera certaines des questions et rumeurs les plus répandues dans les communautés d'Afrique concernant le nouveau coronavirus, connu sous le nom de COVID-19. Ces questions et rumeurs sont recueillies auprès des communautés par les Sociétés nationales de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge qui travaillent en Afrique. Cette lettre d'informations vise à aider les Sociétés nationales à répondre aux questions courantes et à fournir des faits pour mettre un terme aux rumeurs et aux informations erronées concernant le nouveau coronavirus.

## 1. La consommation d'alcool protège-t-elle du nouveau coronavirus ?

- **La consommation d'alcool ne prévient ni ne guérit du nouveau coronavirus.**
- En fait, boire trop d'alcool peut vous rendre malade et augmenter les risques d'attraper le nouveau coronavirus en affaiblissant votre système immunitaire (le système de défense qui d'habitude vous empêche de tomber malade).
- Certaines personnes essaient de faire leur propre alcool chez elles pour pouvoir le boire et se protéger du coronavirus. C'est très dangereux et nous vous recommandons de ne pas le faire. En Iran, 44 personnes sont décédées en mars parce qu'elles ont bu de l'alcool maison pour se prémunir du nouveau coronavirus.
- Nous pensons que cette rumeur pourrait provenir du fait que les personnes confondent le conseil d'utiliser des désinfectants pour les mains à base d'alcool avec boire de l'alcool. Les désinfectants pour les mains sont sûrs quand ils sont bien utilisés. Ils contiennent un taux très élevé d'alcool (plus de 60 %) et sont utilisés pour nettoyer les mains et désinfecter des surfaces, car ils tuent le virus. Toutefois, boire de l'alcool aussi fort que du désinfectant pour les mains peut vous rendre très malade et même vous tuer.
- La meilleure manière d'éviter le nouveau coronavirus et de vous protéger, vous et votre famille, est de suivre les cinq règles simples ci-dessous.

### CINQ RÈGLES SIMPLES POUR ASSURER VOTRE SÉCURITÉ ET CELLE DE VOTRE FAMILLE

1. Lavez toujours vos mains avec de l'eau et du savon ou utilisez du désinfectant pour les mains. Pour vous laver correctement les mains, vous devez les laver pendant environ 20 secondes et recouvrir toutes les parties de vos mains : doigts, pouces, entre les doigts, sous les ongles, paumes et dos des mains. Chantez la chanson joyeux anniversaire deux fois pendant que vous lavez vos mains pour arriver à 20 secondes. Cela tuera tous les virus qui sont sur vos mains et évitera qu'ils entrent dans votre corps.
2. Ne touchez pas vos yeux, votre nez ou votre bouche, cela augmente les risques de transférer le virus de vos mains à l'intérieur de votre corps.
3. Le virus se transmet d'une personne à une autre personne. Essayez donc de limiter vos contacts avec d'autres individus. Restez chez vous et évitez les bars, les restaurants et les événements publics. Si vous sortez, essayez de maintenir une distance de sécurité avec les autres personnes. Imaginez que vous tenez un grand balai, si vous ne pouvez toucher personne avec ce balai, vous êtes à une distance sûre des autres. Évitez de serrer des mains, de tenir la main de quelqu'un, d'embrasser ou de serrer des personnes dans vos bras.
4. Si vous toussiez ou éternuez, couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir ou le creux de votre coude, et lavez-vous les mains si vous toussiez ou éternuez dans vos mains.
5. Restez chez vous si vous ne vous sentez pas bien, que vous avez une toux sèche et de la fièvre et contactez vos services sanitaires locaux ou la hotline du ministère de la Santé. Cela diminue le risque que vous transmettiez le virus à d'autres.

## 2. Le nouveau coronavirus est-il une maladie créée par l'homme ?

- **Seules les personnes suivantes doivent porter un masque :**
  - Le personnel de santé ;
  - Les personnes qui présentent des symptômes du nouveau coronavirus (toux, éternuements, fièvre). Cela protégera votre entourage contre la maladie ;
  - Les personnes qui prennent soin de quelqu'un susceptible d'avoir le nouveau coronavirus ;
  - Si votre gouvernement a ordonné le port du masque pour tous.
- En raison d'une pénurie de masques à l'échelle mondiale, l'OMS exhorte les individus à utiliser judicieusement les masques afin de s'assurer qu'il y en a suffisamment pour les professionnels de la santé.
- Les masques faciaux jetables ne peuvent être utilisés qu'une seule fois.
- Si vous devez utiliser un masque, celui-ci ne vous protégera que si vous l'utilisez correctement et si vous vous lavez régulièrement les mains avec de l'eau et du savon ou si vous utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- Voici comment bien utiliser un masque :
  - Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool AVANT de mettre le masque ;
  - Couvrez votre bouche et votre nez avec le masque, et assurez-vous qu'il n'y a pas de trou ou d'espace entre votre visage et le masque ;
  - Ne touchez pas le masque pendant que vous l'utilisez. Si vous le touchez, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool ;
  - Pour retirer le masque, ne touchez pas sa partie avant. Retirez-le par la partie arrière, et jetez-le immédiatement dans une poubelle munie d'un couvercle. Lavez toujours vos mains avec de l'eau et du savon ou utilisez du désinfectant pour les mains à base d'alcool ;
  - Une fois humide, vous devez toujours remplacer votre masque, et ne jamais l'utiliser deux fois ou plus s'il s'agit d'un masque à usage unique.
- Les méthodes les plus efficaces pour se protéger et protéger les autres contre le nouveau coronavirus sont de se laver fréquemment les mains, de se couvrir la bouche avec le coude ou un mouchoir en papier en cas de toux, de limiter vos contacts avec d'autres personnes en restant à votre domicile et de maintenir une distance d'au moins un mètre avec les autres personnes. Consultez les cinq règles simples sur la première page pour plus de conseils.

## 3. Le nouveau coronavirus est-il véhiculé par l'air ?

- **Le nouveau coronavirus ne se transmet pas par l'air.**
- Il se propage lorsqu'une personne infectée par le virus tousse, éternue ou parle et que les gouttelettes émises par la bouche ou le nez de la personne arrivent dans les yeux, le nez ou la bouche d'une personne saine. Ces gouttelettes sont trop lourdes pour rester dans l'air. Elles tombent rapidement sur le sol ou d'autres surfaces.
- Vous pouvez attraper le nouveau coronavirus par ces gouttelettes de deux façons :
  - Lorsqu'une personne qui a le virus éternue ou tousse à côté de vous et se trouve à moins d'un mètre de vous ;
  - Si les gouttelettes atterrissent sur une surface comme une table ou une poignée de porte, soit parce que quelqu'un a toussé ou éternué dessus, soit parce que quelqu'un a éternué dans sa main et a touché ensuite ladite surface. Ensuite, vous touchez la surface puis touchez vos yeux, votre nez ou votre bouche sans vous être lavé les mains.

- C'est pourquoi il est si important de maintenir une distance de sécurité entre les personnes ; vous avez peut-être entendu parler de « social distancing » ou « distanciation sociale ».
- La meilleure manière d'éviter que vous ou vos proches n'attrapiez le nouveau coronavirus est de suivre les cinq règles simples présentées sur la première page.

## 4. Que puis-je utiliser à la place du désinfectant pour les mains ?

- **En réalité, vous n'avez pas besoin d'utiliser un désinfectant pour les mains.**
- Vous laver les mains avec de l'eau et du savon est la manière la plus adaptée et la plus efficace pour vous nettoyer les mains. Pas besoin d'un savon spécial, tout savon liquide ou solide fera l'affaire.
- L'eau et le savon sont très efficaces pour retirer le virus de vos mains, pour autant que vous vous laviez les mains correctement pendant 20 secondes et que vous n'oubliez aucune partie des mains, doigts, pouces, entre les doigts, sous les ongles, les paumes et le dos des mains.
- C'est une bonne nouvelle, car il est généralement plus facile de trouver de l'eau et du savon que du désinfectant pour les mains.
- Si vous utilisez du désinfectant pour les mains, assurez-vous qu'il contient au moins 60 % d'alcool puisque c'est ce qui est nécessaire pour réellement tuer le virus. Les alcools comme la vodka, le rhum et le whisky n'ont que 40 % d'alcool, et ne sont donc pas assez forts pour tuer le virus.
- N'utilisez pas d'eau avec des cendres, car les cendres ne peuvent pas détruire le nouveau coronavirus.

## 5. Qui peut attraper le nouveau coronavirus ?

- **TOUT LE MONDE peut attraper le nouveau coronavirus**, hommes comme femmes, jeunes comme personnes âgées, riches ou pauvres, peu importe d'où vous venez, où vous vivez et quelle que soit votre confession religieuse.
- Le nouveau coronavirus fait partie de la même famille de virus que le rhume ou la grippe. De la même manière que tout le monde peut contracter un rhume, tout le monde peut attraper le nouveau coronavirus.
- Le virus est désormais présent dans 196 pays à travers le monde, et des personnes de tous les continents ont été affectées, y compris des Africains, des Asiatiques, des Américains et des Européens.
- Si tout le monde peut attraper et propager le nouveau coronavirus à d'autres, les personnes âgées ou celles qui souffrent déjà d'une maladie, comme la tuberculose, le VIH ou la malnutrition, sont plus exposées puisqu'elles peuvent être plus atteintes par le virus.
- Les personnes peuvent transmettre le COVID-19 aux groupes vulnérables même si elles ne présentent pas de symptômes ou présentent des symptômes légers, c'est pourquoi nous devons tous agir de manière responsable.
- Donc, peu importe qui vous êtes, il est essentiel que vous suiviez les cinq règles simples reprises sur la première page pour assurer votre sécurité et celle de votre famille, en particulier vos proches âgés, ou les personnes qui souffrent déjà d'une maladie.