



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 fiche d'information 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 fiche d'information 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. Les personnes en Afrique peuvent-elles attraper le nouveau coronavirus ?

- Oui, malheureusement, nous pouvons tous attraper le nouveau coronavirus ; hommes ou femmes, jeunes ou vieux, quelle que soit notre origine ou notre race.
- 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.
- Le premier cas de nouveau coronavirus au Kenya est apparu chez une Africaine de 27 ans qui revenait des États-Unis au Kenya, en ayant fait escale par Londres.
- Le premier décès au Zimbabwe dû au nouveau coronavirus a touché un homme africain de 30 ans, récemment revenu chez lui au Zimbabwe après avoir visité un pays qui comptait des cas de coronavirus.
- Si tout le monde peut attraper et propager le coronavirus à d'autres, les personnes âgées ou celles qui souffrent déjà d'une maladie, comme l'hypertension artérielle et le diabète, sont plus exposées puisqu'elles peuvent être plus atteintes par le virus.
- Donc, peu importe d'où vous venez, il est essentiel que vous suiviez les cinq règles simples ci-dessous pour assurer votre sécurité et celle de votre famille, en particulier vos proches âgés, ou les personnes qui souffrent déjà d'une maladie.

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

- Le nouveau coronavirus n'est pas une maladie créée par l'homme.
- Les coronavirus sont une famille de virus qui génèrent diverses maladies, allant du simple rhume à des maladies plus graves comme le syndrome respiratoire du Moyen-Orient (MERS-CoV) qui a connu une flambée en 2012 et le syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS-CoV) qui a connu une flambée en 2002-2003.
- Les coronavirus sont reconnus pour leur capacité à être transmis de l'animal à l'humain, et il semblerait que la maladie ait commencé lorsque des travailleurs du marché des produits de la mer de Wuhan ont contracté le virus d'animaux avec lesquels ils étaient en contact.
- La nature produit sans cesse de nouveaux virus et malheureusement, le nouveau coronavirus n'est qu'un nouvel exemple de l'intelligence de la nature.

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

1. Lavez toujours vos mains avec du savon et de l'eau 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.
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.

3. L'ail prévient-il ou soigne-t-il le nouveau coronavirus ?

- L'ail est un aliment sain et bénéfique à de nombreux égards, mais rien ne prouve qu'il puisse prévenir ou guérir le nouveau coronavirus.
- Bien qu'il n'y ait actuellement aucun traitement ni vaccin pour lutter contre le nouveau coronavirus, il peut être évité et pour la plupart des gens, les symptômes ne sont pas graves.
- Les scientifiques travaillent au développement d'un vaccin et d'un traitement pour le nouveau coronavirus, mais cela prend du temps, donc en attendant, le mieux à faire est de suivre les cinq règles simples (voir page 1) pour assurer votre sécurité et celle de votre famille, en particulier vos proches âgés ou les personnes qui souffrent déjà d'une maladie.

4. L'eau chaude salée peut-elle prévenir le nouveau coronavirus ?

- Vous laver dans de l'eau salée ou boire de l'eau chaude salée ne vous empêchera pas d'attraper le nouveau coronavirus. En effet, votre température corporelle ne change pas après que vous êtes lavé ou après avoir bu de l'eau chaude, le virus ne sera donc pas tué.
- Boire beaucoup d'eau ne peut pas éliminer le virus, car dès lors que vous êtes infecté, des millions de particules virales auront déjà pénétré votre corps.
- La meilleure façon de prévenir le nouveau coronavirus est de suivre les cinq règles simples (voir page 1) pour assurer votre sécurité et celle de votre famille, en particulier vos proches âgés et les personnes qui souffrent déjà d'une maladie.