



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. La chaleur tue-t-elle le virus ?

- Le nouveau coronavirus peut être transmis dans tous les climats, y compris dans les pays chauds et humides.
- À ce jour, 210 pays et territoires sur tous les continents ont confirmé des cas du nouveau coronavirus.
- Les pays ayant une température moyenne élevée comme l'Arabie saoudite, le Cameroun et le Ghana ont confirmé un grand nombre de cas. Cela démontre que le nouveau coronavirus peut survivre et se propager sous n'importe quel climat.
- Utiliser des radiateurs, des sèche-cheveux ou s'exposer au soleil ne vous guérira pas du virus. La chaleur nécessaire pour tuer le virus sur des surfaces pourrait brûler votre peau au lieu de vous protéger.
- Au moment où vous êtes infecté, des millions de particules virales sont déjà entrées dans votre organisme et il n'existe aucun moyen de tuer le virus dans votre corps par la chaleur.
- Se laver à l'eau chaude ou bien boire de l'eau chaude ne vous protégera pas du nouveau coronavirus non plus. En effet, votre température corporelle ne change pas après vous être lavé ou après avoir bu de l'eau chaude, cela ne tuera donc pas le virus.
- La meilleure façon de prévenir le nouveau coronavirus est de suivre les cinq règles simples pour assurer votre sécurité et celle de votre famille, en particulier vos proches âgés et les personnes qui souffrent déjà d'une maladie.

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, ou si vous êtes essoufflé, 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. Existe-t-il un vaccin contre le COVID-19 ?

- Il n'existe à l'heure actuelle aucun vaccin contre le COVID-19.
- Un énorme travail est fourni par les scientifiques dans le but de trouver un vaccin et un traitement contre le nouveau coronavirus, mais leur mise au point s'avère compliquée. Les vaccins et les traitements doivent être testés rigoureusement afin de garantir leur sécurité avant qu'ils soient administrés aux êtres humains. Cela prend du temps.
- À ce jour, aucune information n'a été enregistrée ou publiée sur des vaccins qui ont été administrés ou testés sur des individus.
- Le Mouvement de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge ne participe pas aux essais de vaccination et les volontaires n'ont pas été vaccinés.
- Si vous, ou votre famille, présentez des symptômes du nouveau coronavirus, comme de la fièvre ou une toux sèche ou des difficultés à respirer, vous devez appeler votre médecin, l'hôpital local ou l'assistance téléphone du ministère de la Santé pour obtenir des conseils.
- Comme la mise au point des vaccins et des traitements prend du temps, le mieux à faire en attendant 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.

3. Les plantes traditionnelles peuvent-elles guérir du COVID-19 ?

- Il n'existe à l'heure actuelle aucun traitement pour le nouveau coronavirus.
- De nombreuses plantes et médicaments traditionnels sont supposés soigner ou prévenir le nouveau coronavirus, mais leur efficacité n'a été prouvée pour aucun d'entre eux et ils n'ont pas été approuvés par des professionnels de la médecine.
- Si vous êtes malade, certaines plantes ou médicaments traditionnels peuvent aider à soulager les symptômes du nouveau coronavirus, comme le mal de gorge ou la toux, mais ils ne vous protégeront pas pour autant ni ne vous guériront de la maladie.
- Si vous, ou votre famille, présentez des symptômes du nouveau coronavirus, comme de la fièvre ou une toux sèche ou des difficultés à respirer, vous devez appeler votre médecin, l'hôpital local ou l'assistance téléphone du ministère de la Santé pour obtenir des conseils. Suivre ces conseils est primordial, car ils sont fondés sur les résultats obtenus auprès des médecins et des hôpitaux dans la lutte contre le nouveau coronavirus.
- Souvenez-vous que la prévention est toujours préférable au traitement, le mieux à faire est donc de suivre les cinq règles simples (voir page 1) pour assurer votre sécurité et celle de votre famille.

4. Toutes les personnes atteintes de la maladie meurent-elles ?

- Toutes les personnes infectées par le nouveau coronavirus ne meurent pas.
- Selon l'OMS et d'après les dernières informations, 80 % des personnes atteintes du nouveau coronavirus présentent des symptômes légers ou pas de symptômes du tout, 15 % présentent des symptômes plus sévères et environ 5 % ont besoin de soins hospitalisés spécialisés.
- Il est difficile de déterminer un taux de mortalité moyen dû au nouveau coronavirus, car le nombre exact de personnes ayant contracté le virus est inconnu. L'OMS estime, sur la base des informations dont elle dispose, qu'entre 1 et 4 % des cas confirmés de coronavirus sont morts. Toutefois, comme bon nombre d'individus ont probablement contracté la maladie sans avoir été testés, le taux de mortalité peut être inférieur au chiffre avancé.
- Si une personne, quelle qu'elle soit, peut attraper et propager le nouveau coronavirus à d'autres individus, 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.
- Si vous, ou votre famille, présentez des symptômes du nouveau coronavirus, comme de la fièvre ou une toux sèche des difficultés à respirer, vous devez appeler votre médecin, l'hôpital local ou l'assistance téléphone du ministère de la Santé pour obtenir des conseils. S'il s'avère que vous êtes atteint du nouveau coronavirus, vous devez impérativement suivre les conseils donnés par votre médecin, afin que les symptômes ne s'aggravent pas.

5. Le COVID-19 peut-il être transmis par les objets ?

- Le nouveau coronavirus se propage lorsqu'une personne infectée par le virus tousse, éternue ou parle et que les gouttelettes émises par sa bouche ou son nez 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, une bouteille ou des billets de banque, soit parce que quelqu'un a toussé ou a 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 la « distanciation sociale ».
- Le nouveau coronavirus peut survivre sur des surfaces pendant une durée allant de quelques heures à plusieurs jours, en fonction de différentes conditions, p. ex. le type de surface. Les surfaces doivent donc être nettoyées à l'aide de désinfectants pour tuer les virus et pour vous protéger, vous et votre famille.
- Il est également important de s'assurer de ne pas partager d'ustensiles, de verres, de bouteilles ou de serviettes avec d'autres personnes, à moins qu'ils n'aient été soigneusement lavés à l'eau et au savon entre le moment où l'autre personne les utilise et le moment où vous les utilisez.
- La meilleure manière d'éviter que vous ou vos proches n'attrapiez le nouveau coronavirus est de suivre les 5 règles simples présentées sur la première page.