



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. Qu'est-ce que la distanciation sociale ?

- La distanciation physique (aussi appelée distanciation sociale) fait référence au maintien d'une distance de sécurité entre les personnes afin de réduire la propagation du virus. Lorsque les personnes infectées par le virus restent à distance des autres personnes, elles évitent de transmettre le virus.
- En effet, 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.
- Appliquer la distanciation physique signifie que vous devez toujours conserver une distance de deux mètres avec les autres personnes, ce qui correspond environ à l'envergure d'un adulte moyen (si vous vous tenez debout bras étendus en largeur, il s'agit de la distance entre le bout des doigts de chacune de vos mains). Dans la pratique, cela veut dire :
 - ne pas sortir à moins que cela ne soit nécessaire ; les raisons considérées comme une sortie nécessaire incluent : acheter de la nourriture, recevoir des soins médicaux ou aller se promener seul ou avec des membres de votre foyer ;
 - éviter les endroits peuplés comme les écoles, les restaurants, les magasins, les églises et les mosquées. Dans de nombreux pays, ces lieux ont été fermés sur ordre du gouvernement ;
 - ne pas se rassembler en personne avec des amis ou de la famille qui ne vit pas sous le même toit ;
 - travailler de chez soi, si possible ;
 - ne pas emprunter les transports publics ;
 - évitez les salutations physiques habituelles, comme les poignées de main, les embrassades ou les accolades. Ne touchez pas d'autres personnes, même si ce comportement est socialement attendu. Essayez de saluer les gens autrement, sans les toucher, par exemple en vous touchant les coudes ou en vous inclinant.
- Si nous suivons ces mesures, nous réduisons le risque de contraction du virus, ou de sa transmission à d'autres personnes.

2. Combien de temps durera l'épidémie ?

- Malheureusement, personne ne sait exactement combien de temps durera l'épidémie du nouveau coronavirus.
- Précédemment, les pandémies ont généralement duré entre un et trois ans. La pandémie de grippe porcine de 2009 a par exemple duré à peine plus d'un an, selon les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies des États-Unis.
- La durée de cette pandémie de nouveau coronavirus dépend de plusieurs facteurs :
 1. **Notre comportement** : plus largement, cela dépend des actions des personnes et des communautés. Le virus se propage d'une personne à une autre. Dès lors, si tout le monde suit les mesures de prévention comme se laver régulièrement les mains avec de l'eau et du savon, limiter les interactions avec d'autres personnes, rester chez soi et s'isoler lorsque l'on pense avoir le virus, alors l'épidémie se terminera bien plus rapidement. Si ces mesures ne sont pas suivies, le virus continuera de se propager et d'infecter de plus en plus de personnes, et disparaîtra bien moins rapidement.
 2. **Le développement d'un vaccin** : une fois qu'un vaccin aura été développé et testé et lorsqu'il sera largement disponible, il pourra protéger les personnes du virus et éviter qu'il ne soit transmis à autrui. Développer un vaccin prend toutefois beaucoup de temps puisqu'il convient de procéder à des tests exhaustifs afin de s'assurer qu'il est sans danger avant de pouvoir être proposé aux êtres humains.
 3. **Tests à grande échelle** : cela permet d'identifier rapidement les cas, de traiter sans délai les personnes qui sont positives et de les isoler immédiatement pour éviter qu'elles ne transmettent le virus à d'autres personnes. Procéder à des tests précoces contribue à identifier toute personne qui est entrée en contact avec des personnes infectées afin qu'elle puisse être rapidement traitée et isolée à leur tour.
- Par conséquent, aidez-nous à mettre un terme à l'épidémie de nouveau coronavirus en suivant les cinq règles simples reprises ci-dessous.

**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.

3. Lever les mesures de confinement signifie-t-il que l'épidémie est finie ou qu'un remède existe ?

- Malheureusement, non.
- Les gouvernements africains savent que pour de nombreuses personnes, le confinement ne peut se poursuivre trop longtemps, car les gens ont besoin de gagner leur vie pour nourrir leur famille et payer leur loyer. Le gouvernement doit trouver le juste équilibre entre la nécessité de ralentir la propagation du nouveau coronavirus et les autres besoins essentiels des personnes, comme la réouverture des magasins et des entreprises et le retour au travail ou à l'école.
- Les gouvernements commencent généralement à lever les restrictions des déplacements des personnes une fois qu'une diminution du nombre de cas est constatée et lorsque d'autres mesures de prévention sont appliquées, comme les tests à grande échelle afin de pouvoir isoler les personnes positives ou lorsque les gens s'habituent à la distanciation physique et aux mesures d'hygiène.
- Malheureusement, il n'existe toujours pas de vaccin ou de remède au nouveau coronavirus. C'est pourquoi il est très important de suivre les cinq règles présentées sur la première page afin d'assurer votre sécurité et celle de votre famille.
- Ceci est d'autant plus important si vous vivez dans un pays où le confinement et les restrictions sont progressivement levés puisque c'est à ce moment que les personnes se relâchent et oublient de suivre les principales mesures de prévention comme le lavage des mains et le fait de ne pas se toucher le visage. Si les personnes ne sont pas prudentes, cela peut générer une augmentation du nombre de nouveaux cas de nouveau coronavirus, ce qui pourrait pousser le gouvernement à rétablir le confinement et les restrictions.
- 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 et prend beaucoup de temps. Pour l'instant, donc, et comme toujours, mieux vaut prévenir que guérir.

4. Pourquoi ne voit-on pas de personnes malades dans les médias ?

- Plus de 42 000 personnes ont été testées positives au nouveau coronavirus en Afrique et près de quatre millions de personnes dans le monde, selon le rapport de l'OMS sur la situation publié le 10 mai 2020.
- Lorsqu'un individu est atteint du nouveau coronavirus, il est important qu'il n'entre pas en contact avec d'autres personnes puisque c'est de cette manière dont se répand le virus. Ceci inclut le contact avec des journalistes. Il ne serait donc pas une bonne idée que les journalistes entrent en contact avec des personnes malades du nouveau coronavirus.
- Il s'agit également d'un choix individuel s'ils souhaitent que leur vécu soit présenté dans les médias. Forcer les personnes qui ont le nouveau coronavirus à être exposées dans les médias pourrait pousser des personnes à cacher la maladie et à refuser d'être testées, ce qui ne ferait qu'accélérer la propagation du virus.
- Nombre de personnes testées positives au nouveau coronavirus ont toutefois souhaité partager leur expérience avec les médias. Voici quelques exemples :
 - Deux des premiers cas du nouveau coronavirus au Kenya se sont livrés au [journal Daily Nation](#)
 - Le troisième cas détecté au Zimbabwe a accordé un entretien au [Zimpapers Television Network](#)
 - Une femme nigériane parle de son expérience à [Al Jazeera](#)

COVID-19 : DEMANDEZ AU Dr BEN

#7 - RÉGION AFRIQUE - 13 mai 2020



- Un Ghanéen appelle les personnes à ne pas discriminer les survivants sur [CTGN Africa](#)
- Un étudiant camerounais parle de son expérience en Chine à la [BBC](#)
- Trois Sud-Africains partagent leur expérience avec [IOL](#).
- De nombreuses célébrités et personnalités politiques ont également été testées positives au nouveau coronavirus, ce qui a fait l'objet d'une couverture médiatique, notamment sur [Al Jazeera](#). L'on peut citer :
 - Le chef de cabinet du président nigérian, Abba Kyari, est malheureusement décédé des suites du virus
 - Le ministre des Affaires étrangères du Burkina Faso, Alpha Barry
 - Le Premier ministre du Royaume-Uni, Boris Johnson, et Sa Majesté le prince Charles
 - Le Premier ministre de Guinée-Bissau, Nuno Gomes Nabiam
 - L'acteur Idris Elba
 - Le manager d'Arsenal, Mikel Arteta, et l'ailier de Chelsea, Callum Hudson-Odoi
 - Le rappeur tanzanien Mwana Fa, testé positif en mars
 - Le célèbre musicien camerounais Manu Dibango, décédé en mars du virus
 - L'ancien Premier ministre de Somalie, Nur Hassan Hussein, décédé en avril du virus.
- Afin d'encourager davantage de personnes à partager leurs expériences dans les médias, il est important de ne pas discriminer ou stigmatiser les personnes qui ont guéri du nouveau coronavirus. Lorsqu'une personne est rétablie, elle n'est plus contagieuse et peut retourner chez elle et dans sa communauté sans mettre en danger sa famille, ses voisins et ses amis. De la même manière qu'une personne peut contracter un rhume ou une grippe, une personne peut également attraper le nouveau coronavirus et se rétablir ensuite.

SI DES QUESTIONS SE POSENT OU DES RUMEURS SE RÉPANDENT DANS VOTRE PAYS, CONTACTEZ EVA.ERLACH@IFRC.ORG ET NOUS ESSAYERONS D'Y RÉPONDRE DANS CETTE FICHE D'INFORMATION.