



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. Le COVID-19 n'affecte-t-il que les personnes qui voyagent ?

- TOUT LE MONDE peut contracter le nouveau coronavirus, peu importe d'où vous venez, où vous vivez et si vous avez voyagé récemment ou non.
- Il est vrai que les premiers cas du COVID-19 étaient des personnes qui avaient contracté le virus dans d'autres pays et avaient ensuite voyagé vers des pays d'Afrique.
- Aujourd'hui, quasiment tous les pays d'Afrique comptent des cas de COVID-19, avec notamment des personnes qui n'ont jamais voyagé et ont attrapé le virus dans leur propre pays. Nous courons tous le risque de l'attraper, même si nous n'avons jamais voyagé dans d'autres pays ou si nous vivons dans des zones rurales.
- 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.
- 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.
- Une personne malade peut transmettre la maladie à d'autres personnes et la maladie peut se propager rapidement au sein des communautés et du pays tout entier.
- Donc, quel que vous soyez, 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.

**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. Quelle est l'origine du COVID-19 ?

- Les coronavirus sont des virus qui circulent parmi les animaux, dont certains sont connus pour infecter les humains.
- Les chauves-souris sont considérées comme des hôtes naturels de ces virus bien que d'autres espèces d'animaux soient aussi connus pour être porteurs des coronavirus.
- 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. Toutefois, à ce jour il n'existe pas suffisamment de preuves scientifiques pour identifier les animaux qui sont à l'origine du virus COVID-19 ou pour expliquer de quelle manière il a été transmis à l'être humain.
- Aujourd'hui, le virus s'est propagé dans presque tous les pays du monde, et quelque 3 millions de cas ont été confirmés.
- L'épidémie de la maladie a commencé en Chine en décembre 2019, elle s'est ensuite répandue en janvier dans d'autres pays d'Asie et d'Europe, en Australie et aux États-Unis. À la fin du mois de janvier, l'épidémie a été déclarée urgence mondiale. Le premier pays d'Afrique à avoir signalé un cas était l'Égypte, le 14 février 2020.
- 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.

## 3. Devons-nous maintenir une distance physique au sein du ménage ?

- 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.
- Appliquer une distanciation physique implique de :
  - 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.
- Dès que vous, ou un membre de votre famille, présentez des symptômes du nouveau coronavirus, comme de la fièvre, une toux sèche ou une difficulté à respirer, vous devez appeler votre médecin, l'hôpital local ou l'assistance téléphonique du ministère de la Santé pour obtenir des conseils.

- La personne malade doit être isolée du reste des membres du foyer, et conserver une distance d'au moins deux mètres avec eux. Deux mètres correspondent à peu près à l'envergure d'un adulte moyen (si vous vous tenez debout avec les bras écartés, il s'agit de la longueur entre le bout des doigts d'une main à celui des doigts de l'autre main).
- 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.
- 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.
- 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. Et lavez vos mains fréquemment avec de l'eau et du savon afin d'éviter que le virus ne reste sur les mains.

## 4. La chloroquine ou l'hydroxychloroquine peuvent-elles guérir du COVID-19 ?

- Aucun médicament spécifique ne peut prévenir ou traiter le COVID-19.
- La chloroquine ou l'hydroxychloroquine sont deux médicaments utilisés dans le traitement contre le paludisme.
- Les scientifiques effectuent des recherches pour déterminer sur les traitements utilisés pour d'autres maladies, comme la chloroquine ou l'hydroxychloroquine, peuvent également être efficaces pour lutter contre le COVID-19.
- À ce jour, il n'existe toutefois aucun élément scientifique qui indique que ces médicaments peuvent soigner le COVID-19.
- C'est pourquoi nous devons rester prudents et attendre les résultats des tests réalisés, car les médicaments comme la chloroquine ou l'hydroxychloroquine peuvent avoir des effets secondaires.
- Si vous, ou votre famille, présentez des symptômes du nouveau coronavirus, comme de la fièvre, une toux sèche ou une difficulté à respirer, vous devez appeler votre médecin, l'hôpital local ou l'assistance téléphonique 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.
- Si vous pensez avoir le COVID-19, vous devez rester chez vous et ne pas entrer en contact avec d'autres personnes, même avec votre propre famille. Assurez-vous de ne pas partager d'assiette ou de couverts, de draps ou d'autres objets avec d'autres personnes de votre foyer.
- 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.

## 5. Une fois que l'on a guéri du COVID-19, peut-on être à nouveau infecté

- Nous ne sommes pas encore en mesure de répondre à cette question.
- Toutefois, de la même manière qu'une personne peut attraper un rhume ou une grippe plus d'une fois, il est également possible que même si vous avez déjà eu le COVID-19, vous puissiez encore l'attraper à l'avenir.
- Normalement, lorsque l'on attrape un virus, notre corps développe un système de défense qui évite d'avoir une nouvelle fois le même virus. Mais le temps pendant lequel ce système de

défense reste actif varie en fonction de la maladie. Parfois on peut être immunisé à vie et parfois cela ne dure que quelques semaines ou mois.

- La plupart des études montrent que les personnes qui se sont rétablies du COVID-19 présentent des « anticorps » dans leur sang.
- Les anticorps sont des protéines produites par notre système immunitaire pour combattre le virus.
- Habituellement, ces anticorps restent dans le sang après une infection, pour lutter contre le virus s'il revient.
- Dans le scénario idéal, un patient guéri a développé suffisamment d'anticorps spécifiques au COVID-19 pour pouvoir lutter contre une deuxième infection.
- Il n'est cependant pas certain que tout le monde développe ces anticorps. Il semble que certaines personnes parviennent à combattre l'infection sans avoir besoin de développer des anticorps.
- Nous ne savons pas encore combien de temps ces anticorps restent dans le sang. Il se peut qu'ils disparaissent après quelques semaines.
- Cela signifie que si vous avez été malade et que vous êtes guéri, il n'est pas impossible que vous attrapiez à nouveau le virus.
- Notez qu'une fois que vous êtes guéri, vous n'êtes plus contagieux et ne pouvez plus transmettre le virus à d'autres personnes.

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