



Le Dr Aissa est la coordinatrice de la santé pour la Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge (FICR) en Afrique de l'Ouest et du Centre. Grâce à cette lettre d'informations hebdomadaire, elle 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. Les guérisseurs peuvent-ils traiter le COVID-19 ?

- Tout d'abord, clarifions la différence entre un vaccin, un antiviral, un traitement et un remède :
 - **Un vaccin** va vous empêcher de contracter le virus en premier lieu. Par exemple, la vaccination des enfants contre la rougeole.
 - **Un antiviral** tuera le virus à l'intérieur du corps et le fera disparaître complètement. Par exemple, prendre des médicaments contre le paludisme tuera le parasite dans le sang.
 - **Un traitement** est une intervention médicale qui réduit la gravité de l'impact de la maladie. Il ne tuera pas le virus, mais il peut diminuer l'impact du virus sur le corps et il aide les personnes à se rétablir plus vite. Par exemple, les médicaments contre le VIH ne permettent pas de guérir du virus, mais ils peuvent contribuer à gérer la maladie et à améliorer la qualité de vie des malades.
 - **Un remède** peut vous aider à vous sentir un peu mieux lorsque vous êtes malade en traitant les symptômes d'une maladie, mais il n'aura pas d'impact sur la maladie elle-même. Par exemple, le paracétamol peut atténuer la fièvre du paludisme, mais il ne fera rien pour arrêter la maladie elle-même.
- Jusqu'à présent, aucun médicament d'Afrique ou d'ailleurs dans le monde n'a encore été approuvé pour prévenir, guérir ou soigner le COVID-19.
- Avant de pouvoir approuver un médicament, celui-ci doit être minutieusement testé afin de garantir qu'il peut être utilisé sans risque par les êtres humains et il doit avoir prouvé son efficacité contre le COVID-19.
- Les scientifiques du monde entier travaillent d'arrache-pied au développement d'un vaccin pour les COVID-19 et différents médicaments sont testés pour déterminer s'ils peuvent guérir ou traiter efficacement le virus, mais ces tests prennent du temps et nous ne disposons pas d'éléments probants indiquant que quoi que ce soit puisse réellement prévenir, guérir ou traiter le COVID-19.
- Si vous attrapez un rhume, une grippe ou même le COVID-19, des plantes ou des médicaments traditionnels peuvent aider à soulager les symptômes du nouveau coronavirus, comme le mal de gorge ou la toux, mais ils ne tueront pas le virus (antiviral) et ne traiteront pas la maladie (traitement). Par exemple, boire de l'eau chaude avec du citron et du gingembre peut atténuer la douleur d'un mal de gorge

lorsque vous avez un rhume, mais cela ne soignera pas le rhume ni ne le fera disparaître plus rapidement.

- C'est pourquoi il est possible que les guérisseurs puissent vous aider avec des remèdes qui vont feront vous sentir mieux, surtout si vous n'avez que des symptômes légers, mais ils ne pourront pas prévenir, guérir ou traiter le COVID-19.
- Si vous, ou votre famille, présentez des symptômes du COVID-19, 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.
- La plupart des personnes qui attrapent le COVID-19 peuvent se rétablir chez elles, et elles n'auront pas besoin de se rendre à l'hôpital ou dans un centre de traitement. Il est toutefois important de demander conseil à un médecin, puisqu'il sera capable de vous dire si vous pouvez rester chez vous et vous reposer sur des remèdes maison, comme le citron et le gingembre ou le paracétamol, ou si vous devez vous rendre à l'hôpital pour recevoir des soins médicaux plus spécialisés.
- Souvenez-vous qu'il vaut toujours mieux prévenir que guérir, le mieux à faire est donc de suivre les cinq règles simples pour assurer votre sécurité et celle de votre famille.

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 des personnes sur la joue 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, si vous avez une toux sèche et de la fièvre ou le souffle court, et contactez vos services sanitaires locaux ou l'assistance téléphonique du ministère de la Santé. Cela diminue le risque de propagation du virus à d'autres personnes.

2. Quelle est la différence entre l'isolement et la quarantaine ?

- La quarantaine et l'isolement sont des mesures très importantes et très efficaces, elles contribuent à arrêter la propagation du COVID-19 dans nos communautés.
- En effet, le COVID-19 se transmet entre les personnes et la quarantaine et l'isolement ont pour but de séparer les gens qui ont ou pourraient avoir le virus du reste de la population. Il est donc très important que vous ne soyez en contact avec personne pendant la période de

quarantaine ou d'isolement. Cela réduit le risque que le virus ne se propage entre les communautés.

- La **quarantaine** consiste à séparer les personnes qui ont été ou ont pu être en contact avec un individu qui a été contaminé par le COVID-19, mais qui ne sont pas tombées malades. Il est possible que les personnes en quarantaine n'aient pas le COVID-19, mais cela pose un risque, car elles ont été en contact étroit avec quelqu'un qui a le virus et dès lors, elles pourraient également l'avoir et le transmettre à quelqu'un d'autre accidentellement.
- En général, la durée de la quarantaine pour le COVID-19 est de 14 jours. Il faut en effet maximum deux semaines pour que le COVID-19 se développe après un contact avec une personne contaminée. Si, après deux semaines de quarantaine, vous n'avez pas le COVID-19, vous ne risquez plus de propager le virus aux autres et pouvez sortir de quarantaine.
- L'**isolement** consiste à séparer une personne infectée par le COVID-19 des autres personnes, qui ne sont pas contaminées, afin de ne pas accidentellement transmettre le virus à sa famille, à ses amis et sa communauté.
- L'isolement peut se faire dans des centres spécifiques mis sur pied dans le cadre de l'épidémie de nouveau coronavirus, ou à la maison.
- Les patients qui présentent peu ou pas de symptômes et qui n'ont pas besoin de soins médicaux peuvent s'isoler de leur propre initiative à leur domicile. Cela implique qu'ils doivent rester dans une pièce séparée, si possible, et maintenir une distance d'au moins deux mètres avec tous les membres du foyer. Deux mètres, cela correspond 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 comprise entre le bout des doigts d'une main et le bout des doigts de l'autre main). Un masque médical doit être porté lors de toutes les interactions avec un autre membre du foyer tout en maintenant la distance.
- Si vous vous occupez d'une personne atteinte du COVID-19, ou que vous en êtes vous-même atteint, vous devez porter un masque médical jetable afin de réduire le risque de propagation du virus lorsque vous parlez, toussiez ou éternuez. Suivez ces conseils :
 - Changez votre masque dès qu'il devient humide ;
 - Les masques jetables ne peuvent pas être utilisés pendant plus d'une journée, et ils ne sont pas lavables ;
 - Jetez les masques usagés en toute sécurité dans une poubelle fermée.
- 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.
- Si vous êtes déclaré positif au virus, mais que vous ne présentez pas de symptômes, vous devez vous isoler pendant **10 jours** ou suivre les recommandations de votre ministère de la Santé après le test.
- Si vous avez des symptômes comme de la fièvre, une toux sèche ou des difficultés respiratoires, vous devez vous isoler jusqu'à remplir ces trois conditions :
 - Vos symptômes se sont améliorés ;
 - Vous n'avez plus de fièvre depuis trois jours ;
 - 10 jours se sont écoulés depuis le début des symptômes.

3. Que se passe-t-il si vous êtes déclaré positif pour le COVID-19 ?

- Si vous êtes déclaré positif au COVID-19, le plus important est de ne pas entrer en contact avec d'autres personnes. Cela évitera que vous ne transmettiez accidentellement le virus à votre famille, à vos amis ou à d'autres personnes et cela contribuera à enrayer l'épidémie le plus rapidement possible.

- Si vous êtes déclaré positif au COVID-19, ce qui se passe ensuite dépend du pays dans lequel vous vivez. Dans certains pays, les personnes positives qui ne présentent pas de symptômes peuvent s'isoler chez elles. Dans d'autres pays, tous les patients, peu importe qu'ils présentent ou non des symptômes, sont isolés dans des zones spécifiques d'une clinique ou d'un hôpital ou dans des centres d'isolement spéciaux. Les patients du COVID-19 sont séparés des autres patients, afin de s'assurer que personne ne contracte le virus en allant à l'hôpital pour d'autres raisons.
- Si vous êtes en isolement dans une clinique, un hôpital ou un centre spécial, on s'occupera très bien de vous.
- Une personne qui présente des symptômes plus sévères sera soignée dans une clinique, un hôpital ou un centre de traitement spécial afin de recevoir les soins médicaux nécessaires.
- S'il s'avère que vous êtes atteint du COVID-19, vous devez impérativement suivre les conseils donnés par votre médecin, afin que les symptômes ne s'aggravent pas et afin d'augmenter au maximum vos chances de vous rétablir.
- Lorsqu'elle est en isolement chez elle, 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, cela correspond 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 comprise entre le bout des doigts d'une main et le bout des doigts de l'autre main). Il convient de porter un masque lors de toutes les interactions avec d'autres membres du foyer, tout en maintenant les distances recommandées.

4. Pendant combien de temps le virus peut-il survivre sur les surfaces ?

- Le COVID-19 se propage lorsqu'une personne contaminée 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.
- Une étude récente a conclu que le coronavirus du COVID-19 peut survivre jusqu'à **quatre heures** sur le cuivre, **24 heures** sur le carton et **deux à trois jours sur le plastique et l'inox**, dans des conditions de laboratoire.
- Il reste beaucoup d'inconnues, comme la manière dont l'exposition à la lumière du soleil, à la chaleur ou au froid peut influencer la persistance du virus sur les surfaces.
- Nous savons toutefois que si vous nettoyez fréquemment avec du désinfectant les surfaces et les objets qui ont été touchés, vous tuerez toutes les particules du virus. Cela comprend les plans de travail, les tables, les poignées de porte, les équipements de salle de bain, les toilettes, les téléphones, les claviers, les tablettes et les tables de chevet.
- En outre, lavez-vous les mains pendant 20 secondes avec de l'eau et du savon après avoir récupéré des colis, ou après avoir fait vos courses, le marché ou visité d'autres endroits où

DEMANDEZ AU Dr AISSA

#10 RÉGION AFRIQUE - 10 JUIN 2020



vous avez pu entrer en contact avec des surfaces infectées. Et ne vous touchez pas les yeux, le nez ou la bouche, à moins que vos mains ne soient propres.

- 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 deuxième page.

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 LETTRE D'INFORMATIONS.