



Le Dr Aissa est la coordinatrice de la santé pour la Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du CroissantRouge (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. Une mère qui allaite peut-elle transmettre la COVID-19 à son enfant ?

- Non, il n'existe aucune preuve indiquant qu'une mère peut transmettre la COVID-19 à son enfant par le lait maternel et en l'allaitant.
- L'allaitement est très bon pour la santé du bébé et de la mère. Il ne devrait pas être découragé ou arrêté à cause de préoccupations liées à la COVID-19.
- Les bienfaits du contact peau à peau et de l'allaitement pour votre bébé sont largement supérieurs aux risques potentiels de transmission et de maladie associée à la COVID-19.
- Si vous avez peur de transmettre la COVID-19 à votre enfant, suivez les mesures de précaution suivantes avant de donner le sein :
 1. Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau ou utilisez un désinfectant pour les mains avant de prendre votre bébé dans les bras et de commencer à lui donner le sein.
 2. N'éternuez ou ne touchez pas près de votre bébé. Éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir et jetez-le, puis lavez-vous les mains immédiatement après avec du savon et de l'eau.
 3. Portez un masque pendant que vous donnez le sein si vous voulez être encore plus prudente.
- Si vous avez été diagnostiquée positive à la COVID-19 ou que vous êtes potentiellement infectée, vous pouvez continuer à allaiter votre bébé en toute sécurité. Suivez les mesures de précaution ci-dessus et portez un masque médical lorsque vous êtes en contact avec votre enfant, notamment quand vous lui donnez le sein. Vous devriez également nettoyer et désinfecter régulièrement les surfaces que vous avez touchées. Et ne laissez pas votre enfant toucher votre nez ou votre bouche.
- La COVID-19 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 en bonne santé. Ces gouttelettes retombent sur le sol ou sur les surfaces et les personnes peuvent les attraper en les touchant et être infectées si elles touchent ensuite leur bouche, leur nez ou leurs yeux.
- Pour protéger votre bébé, vous devez veiller à ce qu'il ne soit pas en contact avec des gouttelettes du COVID-19, directement avec une personne qui tousse, éternue ou parle près de lui ou en touchant des surfaces qui pourraient contenir le virus, puis en mettant ses mains dans sa bouche, ses yeux ou son nez.

- Suivez les cinq règles simples suivantes pour préserver votre santé 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. La COVID-19 peut-elle vous rendre stérile ?

- Il n'existe actuellement aucune preuve scientifique indiquant que la COVID-19 peut entraîner la stérilité.
- Il y a encore beaucoup de choses que nous ne savons pas sur la COVID-19 et des études scientifiques complémentaires doivent être menées pour disposer d'informations plus claires sur les effets à long terme de la maladie.
- Ce que nous savons, c'est qu'une fièvre élevée peut réduire la fécondité masculine pendant une courte durée. Cette altération est liée à la fièvre qui est causée par une maladie, qui peut entraîner une augmentation excessive de la chaleur des testicules. Mais ce n'est pas permanent, c'est semblable à l'effet d'un bain chaud.
- Sachant que l'un des premiers symptômes de la COVID-19 est une fièvre élevée, il est raisonnable de penser que les hommes touchés par le coronavirus peuvent également leur fertilité légèrement réduite, en cas de forte fièvre.

3. Qui devrait porter un masque ?

- D'abord, il est important de comprendre la différence entre les masques médicaux ou chirurgicaux et les masques en tissu.
- Les **masques médicaux** peuvent permettre aux personnes qui les portent de ne pas propager ou attraper la COVID-19. Ils devraient être portés par :

- Le personnel de santé
- Les personnes qui présentent des symptômes de la COVID-19, tels que la toux, la fièvre ou des maux de gorge
- Les personnes qui s'occupent de quelqu'un susceptible d'avoir la COVID-19
- En raison d'une pénurie de masques à l'échelle mondiale, l'OMS recommande une utilisation à bon escient et la garantie d'une disponibilité suffisante pour les professionnels de la santé.
- En effet, le personnel soignant a besoin de se protéger pour ne pas attraper le coronavirus auprès des patients. Ceci est très important pour qu'ils restent en bonne santé et puissent continuer à soigner les personnes qui en ont besoin.
- Les masques médicaux ne doivent être utilisés qu'une seule fois. Ils ne peuvent pas être lavés et réutilisés.
- Les **masques en tissu** peuvent agir comme une barrière pour prévenir la propagation de la COVID-19 par la personne qui le porte à d'autres personnes.
- Dans les pays où le gouvernement demande à tous et toutes de porter un masque dans les espaces publics, les masques en tissu sont une bonne solution, car ils permettent de garantir que suffisamment de masques soient laissés au personnel de santé. Par ailleurs, ils peuvent être lavés et réutilisés, ce qui en fait une solution moins coûteuse.
- Dans les zones enregistrant des taux élevés d'infection à COVID-19 et où il peut être difficile de maintenir une distance de sécurité entre les personnes (marchés, transports publics ou autres endroits très fréquentés), le port d'un masque en tissu pourrait aider à réduire la propagation de l'infection.
- Contrairement aux masques médicaux, les masques en tissu peuvent être faits maison. Ils doivent couvrir le nez, la bouche et le menton et être bien maintenus au moyen d'un élastique ou d'un cordon autour des oreilles ou de la tête ; avoir au moins deux épaisseurs et être lavables.
- Les masques médicaux ou en tissu fonctionnent uniquement si vous les utilisez correctement. Voici comment bien utiliser un masque :
 - Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool AVANT de mettre le masque.
 - Couvrez votre bouche et votre nez avec le masque et assurez-vous qu'il n'y a pas de vide ou d'espace entre votre visage et le masque.
 - Ne touchez pas le masque pendant que vous l'utilisez. Si vous le touchez, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
 - Pour retirer le masque, ne touchez pas sa partie avant. Retirez-le par la partie arrière et jetez-le immédiatement dans une poubelle munie d'un couvercle. Lavez-vous toujours les mains avec de l'eau et du savon ou utilisez du désinfectant pour les mains à base d'alcool.
 - Il faut toujours remplacer votre masque lorsqu'il devient humide et ne jamais l'utiliser plusieurs fois s'il s'agit d'un masque à usage unique.
 - Pour les masques en tissu, les mêmes règles s'appliquent, mais il convient de les laver quotidiennement avec de l'eau chaude et du savon et de les laisser sécher au soleil jusqu'à ce qu'ils soient complètement secs. Ne laissez pas votre masque à un endroit où il peut se salir, suspendez-le à une corde à linge ou mettez-le dans un sac de protection.
- **Il est inexact** que porter un masque pendant une longue durée peut entraîner une réduction de l'oxygène dans le sang et le cerveau et vous rendre malade. Les masques ne sont pas suffisamment serrés pour vous empêcher de respirer. Par ailleurs, les médecins portent un masque toute la journée dans les hôpitaux et ils ne tombent pas malades.
- N'oubliez pas que le port du masque seul ne suffit pas pour vous protéger de la COVID-19. Vous devez également appliquer les autres mesures de prévention indiquées en page 1,

notamment vous laver les mains régulièrement et limiter vos contacts avec d'autres personnes.

4. Quelle est la durée d'incubation de la COVID-19 ?

- La **période d'incubation** désigne la durée entre le moment où une personne est infectée par le virus et le moment où elle commence à présenter des symptômes.
- Les professionnels de la santé et les responsables du gouvernement utilisent ce chiffre pour décider la durée pendant laquelle les personnes ont besoin de rester isolées des autres pendant une épidémie.
- Pour la COVID-19, les symptômes apparaissent en moyenne cinq à six jours après une exposition au virus. Toutefois, cela peut prendre **jusqu'à 14 jours**.
- Cette durée est différente de celle du virus Ebola par exemple, qui peut prendre jusqu'à 21 jours pour que les premiers symptômes apparaissent.
- C'est la raison pour laquelle la quarantaine dure 14 jours. La quarantaine est utilisée pour isoler les personnes qui peuvent avoir été exposées à la COVID-19. Elle aide à prévenir la propagation de la maladie qui peut se produire avant qu'une personne sache qu'elle est malade ou si elle est infectée par le virus sans ressentir de symptômes.
- Certaines personnes peuvent ne pas savoir qu'elles sont infectées, car leurs symptômes sont très légers.
- Il est également important de savoir qu'il est possible que les personnes infectées à la COVID-19 puissent transmettre le virus avant que des symptômes notables apparaissent. Des données indiquent que certaines personnes peuvent être diagnostiquées positives à la COVID-19 un à trois jours avant que des symptômes apparaissent.
- C'est la raison pour laquelle nous devons rester isolés s'il est possible que nous ayons été exposés au virus et attendre 14 jours pour s'assurer que nous ne propageons pas la maladie à d'autres personnes sans le savoir.

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.