



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. Comment pouvons-nous prendre en charge les patients atteints de COVID-19 à domicile ?

- Les personnes atteintes de COVID-19, mais qui présentent des symptômes légers, voire aucun symptôme, peuvent être soignées à domicile, mais une telle démarche doit d'abord être confirmée par un médecin et respecter les directives locales du Ministère de la Santé.
- Si une personne atteinte de COVID-19 est soignée à domicile, il est important d'essayer de la maintenir à l'écart des autres membres de la famille.
- Afin d'éviter de les exposer au virus, il conviendra de limiter le nombre de personnes traitant le patient. Le soignant ne peut en aucun cas être atteint d'un problème de santé sous-jacent.
- Voici d'autres mesures que devront prendre les membres de la famille pour se protéger du virus :
 - Choisir une pièce séparée dans laquelle le patient pourra passer sa convalescence ; si cela n'est pas possible, observer une distance minimale de 2 mètres.
 - Veiller à bien aérer la chambre du patient, ainsi que les espaces de vie communs, en ouvrant les fenêtres et les portes.
 - Le patient doit porter un masque facial autant que possible, mais surtout lorsqu'il n'est pas seul dans une pièce et qu'une distanciation physique n'est pas possible.
 - Les soignants et les membres de la famille doivent également porter un masque facial médical s'ils se trouvent dans la même pièce que le patient. **Ne pas toucher** le masque ou le visage, jeter le masque après avoir quitté la pièce et se laver immédiatement les mains avec du savon.
 - Aucun visiteur ne sera autorisé à entrer dans la maison.
 - Le patient doit disposer d'ustensiles, de vaisselle, de tasses, de serviettes et de draps séparés. Ils doivent être bien lavés avec du savon et ne pas être partagés.
 - Les surfaces fréquemment touchées, comme les poignées de porte et les tables, doivent être désinfectées tous les jours.
- Les personnes atteintes de COVID-19 qui sont soignées à domicile devront rester en quarantaine jusqu'à ce qu'elles ne soient plus susceptibles de transmettre le virus à d'autres. En d'autres termes :

- Les personnes qui présentent des signes de COVID-19 doivent observer une quarantaine d'au moins 10 jours après le premier jour où les premiers symptômes se sont manifestés.
- Les personnes ne présentant aucun symptôme (asymptomatiques) doivent observer une quarantaine d'au moins 10 jours après un test positif.

2. Pourquoi devons-nous porter un masque facial si certaines autorités, l'armée et la police n'en portent pas ?

- Les mesures sanitaires qui ont été recommandées dans le monde entier sont destinées à garantir la sécurité des personnes et à enrayer la propagation de la COVID-19.
- Mais malheureusement, tout le monde ne suit pas ces mesures, même les personnes en position de pouvoir comme les autorités, l'armée et la police.
- Cependant, ce n'est pas parce que certaines personnes ne portent pas de masque facial que vous ne devriez pas non plus.
- Suivre des mesures dont le port d'un masque ne devrait pas avoir pour but d'éviter des amendes ou des sanctions, ou simplement de suivre les autres.
- Nous devons porter un masque parce qu'il nous protégera, nous et nos proches, contre l'infection par le virus, ou contre la transmission du virus à d'autres personnes âgées ou souffrant d'un problème de santé, qui risquent davantage de tomber gravement malades, voire de mourir de la COVID-19.
- Nous ne devons donc pas attendre que d'autres adoptent ces mesures avant d'agir et de les respecter. Nous devons nous montrer responsables de notre propre santé même si d'autres agissent à l'encontre de ces décisions.

CINQ RÈGLES SIMPLES POUR ASSURER VOTRE SÉCURITÉ ET CELLE DE VOTRE FAMILLE

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.

- 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.

3. Existe-t-il différents types de COVID-19 dans les différents pays ?

- De nombreux virus comme la COVID-19 mutent continuellement. Depuis décembre 2019, date à laquelle le virus a été signalé pour la première fois en Chine, il a voyagé dans le monde entier, touchant toutes les régions. Depuis lors, il a légèrement muté en cours de route. Ainsi, différents pays peuvent véhiculer des souches légèrement divergentes du même virus.
- Les scientifiques sont alors en mesure de déterminer la provenance des infections dans un pays spécifique. Par exemple, le premier cas de COVID-19 en Italie était lié à une infection en Allemagne et d'autres cas en Italie pourraient également provenir de Singapour.
- Ces mutations pourraient rendre le virus plus ou moins dangereux pour l'homme. Mais fort heureusement, il est rare qu'un virus change au point de devenir plus dangereux pour l'homme.
- Il est également prouvé que ces changements se produisent beaucoup plus lentement chez les coronavirus que chez les autres virus. Les scientifiques du monde entier continuent de surveiller la façon dont la COVID-19 s'adapte et mute, et de suivre les effets qu'elle a sur l'homme.

4. Comment pouvons-nous nous laver les mains si nous n'avons pas d'eau propre ?

- La meilleure eau pour se laver les mains est l'eau courante propre, car elle est moins susceptible de contenir des bactéries nocives, susceptibles de vous rendre malade. Cependant, de nombreuses personnes n'ont pas accès à de l'eau potable à cause de la sécheresse, de la contamination des réserves d'eau locales ou de l'éloignement de la source d'eau la plus proche.
- Si vous avez accès à de l'eau, mais qu'elle est un peu sale, il vaut quand même mieux se laver les mains avec du savon que de ne pas les laver du tout. Si vous vous inquiétez des bactéries présentes dans l'eau, il existe différents moyens de la purifier et la rendre salubre.
- L'une des méthodes les plus efficaces pour tuer les bactéries, les virus et les parasites présents dans l'eau consiste à la faire bouillir. Mais avant de faire bouillir l'eau, vous devez d'abord vérifier si elle est trouble ou clairement sale.
- Si l'eau est trouble ou sale :
 - Filtrer l'eau à l'aide d'un chiffon propre ou d'une serviette en papier pour éliminer toute saleté.
 - Procéder autant de fois que nécessaire jusqu'à ce que l'eau soit claire.
 - Prendre l'eau claire et la faire bouillir dans une casserole.
 - Chauffer l'eau sur un poêle ou au-dessus d'un feu, et porter à ébullition
 - Une fois en ébullition, laisser bouillir pendant 1 à 3 minutes (compter jusqu'à 60 ou 180 lentement).
 - Laisser l'eau refroidir.
- Si l'eau est claire :



- Mettre l'eau dans une casserole et la porter à ébullition au-dessus d'un poêle ou d'un feu
- Une fois en ébullition, laisser bouillir pendant 1 à 3 minutes (compter jusqu'à 60 ou 180 lentement).
- Laisser l'eau refroidir.
- Lorsque l'eau a refroidi, vous pouvez l'utiliser, notamment pour boire et vous laver les mains, ou vous pouvez la conserver dans des récipients propres et désinfectés munis de couvercles étanches.
- Si vous n'avez absolument aucun accès à une source d'eau, vous pouvez également utiliser de la cendre ou du sable pour vous laver les mains. Cette méthode est efficace, car le fait de se frotter les mains permet d'en éliminer la saleté.
- La cendre et le sable ont tous deux un pH légèrement basique, ce qui signifie que l'acidité de la cendre ou du sable peut tuer les bactéries présentes sur les mains, mais il est important de savoir qu'elle ne tuera **pas** le virus COVID-19. Seul un savon ou un désinfectant pour les mains contenant 70 % d'alcool peut éliminer le virus, aussi n'utilisez les cendres ou le sable qu'en cas d'urgence.
- Si vous utilisez de la cendre pour vous nettoyer les mains, assurez-vous que vous utilisez la cendre blanche présente au milieu d'un feu une fois refroidie. En effet, elle sera probablement la plus stérile puisqu'elle aura été chauffée à la température la plus élevée.



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.