



Le Dr Aissa est le coordonnatrice 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. Comment utiliser mon masque en toute sécurité ?

- De nombreux pays recommandent que les gens portent des masques. Si le ministère de la Santé de votre pays vous conseille le port du masque en public ou au travail, vous devez suivre ces conseils.
- Les preuves quant à l'efficacité des masques demeurent floues, mais **l'utilisation du masque seule ne suffit pas à fournir un niveau adéquat de protection face au COVID-19**. D'autres mesures comme la distanciation physique et l'hygiène des mains doivent être adoptées.
- Si vous devez utiliser un masque, celui-ci ne vous protégera que si vous l'utilisez correctement et si vous vous lavez régulièrement les mains avec de l'eau et du savon ou si vous utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool avant de le mettre et après l'avoir enlevé.
- Rappelez-vous de ne pas toucher le masque lorsque vous le portez, et si vous le faites, vous devez vous laver les mains avec du savon ou avec du désinfectant pour les mains. Assurez-vous que vous retirez votre masque à partir de l'arrière et non de l'avant, et jetez-le immédiatement dans une poubelle avec couvercle ou lavez-le s'il s'agit d'un masque en tissu.
- Si vous êtes un personnel de santé, si vous vous occupez d'une personne présentant des symptômes de COVID-19 ou si vous présentez vous-même des symptômes de COVID-19, vous devez toujours porter un masque médical jetable. Suivez ces conseils :
  - Changez votre masque dès qu'il devient humide
  - Les masques jetables ne peuvent pas être utilisés plus d'une journée et ne peuvent pas être lavés.
  - Éliminer les masques usagés en toute sécurité dans une poubelle fermée
- Si vous n'êtes pas un professionnel de la santé et tant que vous ne toussiez pas ou ne ressentez pas d'essoufflement, vous pouvez utiliser un masque réutilisable en coton, pour autant que vous suiviez les conseils suivants :
  - Après vous être lavé les mains avec de l'eau et du savon, placez soigneusement le masque propre et sec sur votre visage, en veillant à ce qu'il couvre la bouche, le nez et le menton. Attachez-le bien, de manière à minimiser tout écart entre la peau et le masque.
  - Évitez de toucher le masque lorsque vous le portez.
  - Pour ôter le masque, ne touchez pas sa partie avant ; retirez-le par sa partie arrière ou retirez le masque des élastiques autour des oreilles.

- Avant et après avoir retiré ou avoir touché le masque, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- Remplacez le masque avec un autre masque propre et sec dès que votre masque devient humide, ou au moins une fois par jour, ou plus, en cas d'utilisation prolongée.
- Utilisez un sac de protection dédié pour conserver votre masque usagé.
- Lavez et jetez immédiatement les masques endommagés.
- Le plus rapidement possible après avoir retiré le masque en tissu, lavez le masque et le sac de protection avec de l'eau chaude et du savon et laissez-les sécher complètement avant de les réutiliser.
- Ne mettez pas le masque de côté ou ne le laissez pas traîner sans le laver ou le placer dans un sac de protection.
- Lavez les masques à l'eau savonneuse (au moins 60 °C)
- Faites sécher les masques en tissu au soleil ou dans un sèche-linge jusqu'à ce qu'ils soient complètement secs. Les masques humides peuvent augmenter le risque d'infection.
- Vous pouvez utiliser votre masque en tissu pendant deux mois en le lavant quotidiennement.
- Ne partagez pas votre masque avec qui que ce soit.
- La manière la plus efficace de vous protéger, vous-même et les autres, contre le nouveau coronavirus est de suivre les cinq simples règles suivantes :

## **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. Où sont traités les patients qui ont le COVID-19 ?**

- Quelque 80 % des personnes se rétabliront du COVID-19 chez elles, sans avoir besoin d'une prise en charge hospitalière.

- Dès que vous, ou un membre de 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.
- Ils pourront vous indiquer s'il est préférable pour vous de rester à la maison ou de sortir pour recevoir des soins médicaux.
- 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.
- Toute personne malade du COVID-19 ou susceptible de l'être 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).
- 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.
- Une personne qui présente des symptômes plus sévères sera soignée dans une clinique ou un hôpital. En fonction de l'endroit où vous vivez, des centres de soins spéciaux pourraient avoir été mis en place exclusivement pour les patients du COVID-19. Dans d'autres pays, des personnes affectées par le COVID-19 pourraient être traitées dans les hôpitaux ou les cliniques existants, mais elles sont isolées des autres patients. Cela signifie que si vous devez aller à l'hôpital pour autre chose que le COVID-19, comme une grossesse, un accident ou une autre maladie, vous pouvez toujours vous y rendre en toute sécurité, puisque vous serez tenu à l'écart des patients présentant le COVID-19.
- Comme mentionné, dès que vous soupçonnez que vous ou quelqu'un d'autre avez contracté la maladie, appelez le médecin, l'hôpital local ou la ligne d'assistance téléphonique du ministère de la Santé pour obtenir des conseils et on vous indiquera la meilleure manière de procéder. Ne vous rendez pas dans un centre de soin ou chez le médecin sans avoir appelé au préalable.

### 3. Quelle est la différence entre le COVID-19 et une grippe normale ?

- Le COVID-19 et la grippe normale sont tous deux un type de virus, nommé coronavirus.
- Les coronavirus sont une famille de virus qui provoquent diverses maladies respiratoires allant du rhume commun ou de la grippe jusqu'à des maladies plus graves comme le syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS).
- Le COVID-19 et la grippe **sont similaires** car :
  - En effet, **les deux maladies se propagent de la même manière** : 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 à proximité.
  - Ils peuvent être **évités de la même manière** : en se lavant fréquemment les mains avec de l'eau et du savon et en maintenant une distance de sécurité par rapport à d'autres personnes.
  - **Les personnes âgées et les personnes qui ont des maladies sous-jacentes** sont davantage exposées au risque de tomber gravement malade si elles contractent

- le COVID-19 ou la grippe. Les enfants ne semblent toutefois pas être particulièrement à risque pour le COVID-19 comme ils le sont pour la grippe.
- **Certains symptômes sont identiques** : comme la fièvre, la toux, les maux de gorge, les douleurs musculaires et la fatigue. Le COVID-19 présente cependant l'essoufflement comme symptôme additionnel et la toux est généralement une toux sèche. Avec la grippe, les personnes se sentent souvent mal très soudainement, alors qu'avec le COVID-19, cela arrive plus graduellement, et les symptômes mettent plusieurs jours à se développer.
  - Le COVID-19 et la grippe **sont différents** car :
    - **Les personnes qui contractent le COVID-19 sont plus susceptibles de tomber gravement malades** et d'avoir besoin de soins médicaux que les personnes qui contractent la grippe. Si beaucoup des personnes qui attrapent la grippe ou le COVID-19 n'ont que des symptômes légers et peuvent se rétablir chez eux, l'OMS estime que près de 20 % des personnes qui contractent le COVID-19 auront besoin d'une prise en charge hospitalière, ce qui est nettement plus élevé que pour la grippe.
    - **Le COVID-19 a un taux de mortalité plus élevé que la grippe.** Bien que le taux de mortalité du COVID-19 ne soit pas encore établi, la plupart des recherches suggèrent qu'il est bien plus élevé que celui de la grippe saisonnière. Il est souvent indiqué que le virus de la grippe connaît un taux de mortalité de moins de 0,01 %, cela signifie que pour 1 000 personnes qui contractent la grippe, une personne décède. Les derniers chiffres en provenance des Centres africains pour le contrôle et la prévention des maladies indiquent, pour l'instant, que le COVID-19 a un taux de mortalité de 3 % en Afrique, ce qui signifie que sur 1 000 personnes qui contractent le COVID-19, 30 personnes décèdent. Il est toutefois difficile de déterminer un taux de mortalité moyen dû au COVID-19, car le nombre exact de personnes ayant contracté le virus est inconnu en raison du nombre limité de tests.
    - **Le COVID-19 se propage plus facilement que la grippe.** Chaque personne qui attrape la grippe infectera en moyenne 1,3 personne. Les chercheurs s'attendent encore à déterminer à quel point le COVID-19 est contagieux, mais les études actuelles indiquent qu'une personne qui a contracté le COVID-19 infectera 2 à 3 personnes, ce qui signifie qu'une personne qui a le COVID-19 transmettra le virus à plus d'individus qu'une personne atteinte de la grippe.
  - Par conséquent, bien qu'il soit possible d'attraper et de prévenir la grippe et le COVID-19 de la même manière, le COVID-19 se propage plus rapidement et peut causer une maladie plus grave si vous l'attrapez. C'est pourquoi nous devons tous travailler ensemble pour essayer d'arrêter la propagation de ce virus dans nos communautés en suivant les cinq règles simples reprises sur la première page.

## 4. Pourquoi l'OMS n'a-t-elle pas approuvé les médicaments développés en Afrique ?

- Aucun médicament, d'Afrique ou d'ailleurs dans le monde, n'a encore été approuvé pour prévenir 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.
- Plus de 150 médicaments différents font l'objet d'études à travers le monde afin de déterminer s'ils peuvent contribuer à soigner le COVID-19, mais ces tests prennent du

temps et l'OMS ne peut recommander aucun médicament avant la fin des essais cliniques, sans quoi elle court le risque de recommander un médicament pas vraiment efficace ou pouvant nuire aux individus.

- Des essais cliniques sont par exemple en cours en Allemagne afin de savoir si la plante utilisée dans le remède végétal de Madagascar peut aider les gens à guérir du COVID-19.
- Des tests sont également menés avec l'hydroxychloroquine, le médicament contre le paludisme, mais ceux-ci ont été suspendus tandis que les scientifiques se penchent des préoccupations quant à la sécurité sanitaire du médicament.
- C'est pourquoi les médicaments DOIVENT être testés correctement avant d'être recommandés pour un large usage.
- Si vous attrapez un rhume, une grippe ou même le COVID-19, des plantes ou médicaments traditionnels peuvent aider à soulager les symptômes du nouveau coronavirus, comme le mal de gorge ou la toux, mais ils ne vous protégeront pas pour autant ni ne vous guériront de la maladie.
- Souvenez-vous qu'il vaut toujours mieux prévenir que guérir, le mieux à faire est donc de suivre les cinq règles simples (voir page 2) pour assurer votre sécurité et celle de votre famille.

**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 LETTRE D'INFORMATIONS.**