



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. Que dois-je faire si je soupçonne une personne d'avoir le COVID-19 ?

- Si un individu présente 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.
- 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).
- 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.
- Si les symptômes sont légers, la personne peut se faire soigner à domicile.
- 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.
- COVID-19 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.
- 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.
- 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. Si les gens guérissent du COVID-19, est-ce que cela veut dire qu'un antiviral a été trouvé ?

- Un antiviral est un médicament qui va tuer le virus et aider la personne à se remettre plus rapidement. Jusqu'à présent, il n'existe pas d'antiviral pour le COVID-19.
- Cependant, un traitement médical n'est pas nécessaire pour récupérer du COVID-19. De la même manière qu'une personne peut se remettre d'un rhume ou de la grippe, elle peut aussi guérir du COVID-19. En effet, le système immunitaire essaie toujours de lutter contre les virus qui s'insinuent dans notre corps.
- La plupart des personnes qui contractent le COVID-19 peuvent s'en remettre chez elles, en se reposant, en buvant de l'eau et en prenant éventuellement du paracétamol pour apaiser les maux de gorge, de tête ou la fièvre. Cependant, si vous avez des difficultés à respirer ou que vous avez une très forte fièvre, il est important d'appeler un centre de soin à proximité, ou le ministère de la Santé pour obtenir des conseils.
- La plupart des personnes présentant des symptômes légers du COVID-19 guérissent en deux semaines. Pour les personnes qui sont plus gravement malades, cela peut prendre six semaines ou plus pour se remettre complètement.
- Lorsqu'une personne a pleinement récupéré du COVID-19, le virus n'est plus dans son corps et elle n'est plus contagieuse. La règle de sécurité consiste à dire qu'une personne n'est plus contagieuse quand les trois conditions suivantes sont remplies :
 - vos symptômes se sont améliorés ;
 - vous n'avez plus de fièvre depuis trois jours ;
 - 10 jours se sont écoulés depuis le début des symptômes.
- Jusqu'à présent, près de la moitié (47 %) des personnes en Afrique qui ont contracté le COVID-19 ont déjà guéri du virus.

3. Porter un masque peut-il avoir des effets négatifs ?

- Porter un masque n'est pas toujours confortable, surtout lorsqu'il fait chaud, mais porter un masque n'a pas d'effets négatifs pour votre santé.
- **Il est faux** de prétendre 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 en papier ou en tissu ne sont pas suffisamment serrés pour vous empêcher de respirer. Lorsque vous inspirez et expirez, l'air passe tout simplement à travers le tissu ou par les côtés.
- Les médecins portent des masques toute la journée à l'hôpital et pendant toute leur carrière, et ils ne sont pas malades.
- 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 deux fois ou plus 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.
- 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. Quelles précautions peuvent être prises à l'école ?

- Certains pays ont rouvert les écoles ou en ont l'intention.
- Respecter quelques principes simples peut permettre d'assurer la sécurité des étudiants, des enseignants et du personnel à l'école et de contribuer à enrayer la propagation du COVID-19.
 - les étudiants, enseignants et membres du personnel qui sont malades ne devraient pas se rendre à l'école ;
 - les écoles doivent mettre en place des lavages de mains réguliers avec de l'eau et du savon, du désinfectant à base d'alcool ou une solution chlorée, et au moins une désinfection ou un nettoyage quotidien des surfaces de l'école ;
 - les écoles doivent prévoir suffisamment de points d'eau et de toilettes et maintenir l'environnement propre et exempt de débris ;

- les écoles doivent promouvoir la distanciation physique (un terme qui désigne certaines mesures prises pour ralentir la propagation d'une maladie hautement contagieuse, notamment limiter les grands rassemblements de personnes).
- Mettre en place les pratiques de distanciation sociale peut inclure :
 - étaler le début et la fin de la journée scolaire ;
 - annuler les rassemblements, les jeux sportifs et autres événements qui concentrent des foules ;
 - lorsque cela est possible, espacer les tables des enfants afin qu'elles soient distantes d'au moins un mètre ;
 - les enseignants et le personnel doivent montrer l'exemple, comme la distanciation physique, le port correct du masque (si cela fait partie des pratiques de l'école) et éviter les contacts inutiles.
- Il convient d'établir une procédure indiquant la marche à suivre si les étudiants ou des membres du personnel ne se sentent pas bien. Celle-ci devrait inclure des mesures comme isoler les étudiants et les membres du personnel malades des personnes saines, sans les stigmatiser, et une procédure visant à informer les parents/aidants. Il sera peut-être nécessaire d'envoyer les étudiants/le personnel vers un centre de soins, en fonction de la situation ou de les renvoyer chez eux.
- Il faut également s'assurer que des informations actualisées sur la situation sanitaire, y compris sur les efforts de prévention et de contrôle à l'école, sont transmises à tous les étudiants, parents et membres du personnel.
- Les enfants doivent être encouragés à poser leurs questions, à exprimer leurs inquiétudes et à fournir des informations de manière honnête et adaptée à leur âge.
- Les étudiants doivent recevoir des informations sur la manière de soutenir leurs camarades, et éviter l'exclusion et le harcèlement.
- S'assurer que les enseignants connaissent les ressources locales disponibles pour leur propre bien-être. Travailler avec les professionnels de la santé/assistants sociaux pour identifier et soutenir les étudiants et le personnel qui présentent des signes d'anxiété.
- Les services importants qui se déroulent parfois dans les écoles comme les visites médicales, les programmes alimentaires ou les thérapies pour enfants ayant des besoins particuliers doivent se poursuivre. Tenez compte des besoins spécifiques des enfants handicapés et de la manière dont les populations marginalisées peuvent être plus affectées par la maladie ou ses effets secondaires.

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.