



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. Quel type de soutien psychosocial est fourni dans le cadre de la réponse à la COVID-19 ?

- La COVID-19 peut toucher les personnes de différentes manières. Pour certains, il peut s'agir d'une période stressante. Les mesures de prévention telles que le confinement, la quarantaine et l'éloignement physique peuvent amener les personnes à se sentir isolées et seules. D'autres peuvent ressentir de la peur et de l'anxiété, car il s'agit d'une nouvelle maladie et nous ignorons encore beaucoup de choses à son sujet.
- Néanmoins, il est crucial que nous apprenions à faire face au stress de manière saine.
- Le personnel et les volontaires de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge travaillent d'arrache-pied pour assurer un soutien psychosocial et de santé mentale (MHPSS) aux personnes et aux communautés qui ont été touchées par la COVID-19 et ainsi les aider à surmonter ces émotions fortes et accablantes.
- Les Sociétés nationales de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge apportent leur soutien aux personnes souffrant de problèmes de santé mentale ou de stress pendant la pandémie :
 - Préparer les familles à retrouver les membres de leur famille qui se sont rétablis de la COVID-19 et les informer correctement sur le virus pour rester en sécurité, notamment sur la manière dont il se propage, les moyens de le prévenir, ses symptômes et les mesures à prendre si vous pensez être infecté. Ces initiatives permettent de minimiser la stigmatisation et la discrimination des anciens malades.
 - Dispenser les premiers soins psychologiques aux patients qui se trouvent en quarantaine, en isolement ou dans des centres de traitement.
 - Contacter et reconforter les familles ayant perdu un proche à cause de la COVID-19, et les aider à comprendre les changements qu'une telle tragédie engendre dans les enterrements et autres rituels.
 - Conseiller les personnes présentant des problèmes de santé physique et mentale préexistants afin qu'elles puissent bénéficier du traitement approprié.
 - Dispenser des conseils par téléphone et par le biais de lignes directes aux personnes atteintes de COVID-19 invitées à se soigner à domicile.

2. Comment pouvons-nous soutenir et protéger les personnes qui se sont remises de la COVID ?

- La COVID-19 suscite beaucoup de confusion, d'anxiété et de peur. L'après-COVID peut s'avérer pénible et angoissant pour les anciens malades désormais guéris. En effet, après leur isolement, ils risquent de se sentir seuls ou anxieux, tandis que pour d'autres, la réintégration au sein de la communauté peut engendrer stress et panique.
- Mais une fois rétablie, une personne infectée par la COVID-19 n'est plus contagieuse pour les autres ; il n'y a donc aucune raison de se sentir gêné ou honteux.
- Dans pareils contextes, nous apportons notre soutien et mettons en place de nombreux moyens en ce sens :
 - Écouter activement ; laisser les gens parler à leur propre rythme et, lorsqu'ils y parviennent, écouter attentivement leurs préoccupations. Mais ne jamais forcer quiconque à parler contre sa volonté.
 - Faire preuve de respect et d'empathie envers l'expérience de l'ancien patient. Si vous essayez de comprendre le ressenti d'une personne, vous parviendrez peut-être à établir la confiance, lui permettant ainsi de se sentir plus détendue et à l'aise.
 - Vous pouvez rassurer en adressant un message d'espoir, de solidarité et de réconfort aux croyants qui partagent une foi particulière. Aidez-les à comprendre leur réalité sous l'angle de la foi.
 - Vous pouvez également les soutenir en les distrayant, en les encourageant à pratiquer des activités qui leur plaisent, comme cuisiner, jouer à un jeu, faire une promenade, etc.
 - Connaître les faits liés à la COVID-19 et partager des informations précises sur le virus permet également de réduire le stress et de créer un lien. Ne pas propager de rumeurs contribue aussi à réduire la stigmatisation autour de la maladie, et aide ainsi à la réintégration de la personne au sein de sa communauté.
- Si quelqu'un commence à éprouver une grave détresse, demandez l'aide d'une personne formée à la prise en charge de ce type de cas. Ne prenez aucun risque. Vous devez vous aussi préserver votre propre santé physique et mentale.

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

3. Pourquoi l'Afrique est-elle moins touchée que les autres continents ?

- Au début de la pandémie, de nombreuses personnes s'inquiétaient de l'impact de la COVID-19 sur le continent africain, les experts ayant averti très tôt que le virus pourrait surcharger les systèmes de soins de santé précaires et tuer de nombreuses personnes.
- Mais jusqu'à présent, le continent africain a été moins touché que d'autres régions du monde. Parmi les six régions du monde, l'Afrique est la deuxième région où le nombre de cas de COVID-19 confirmés est le plus faible.
- Plusieurs raisons pourraient justifier ce constat. Tout d'abord, parce que l'on craignait que la COVID-19 n'envahisse rapidement les systèmes de soins de santé précaires de la région, la plupart des gouvernements africains ont mis en place des mesures drastiques pour tenter de ralentir la propagation du virus. Certains pays ont même agi avant qu'un seul cas ne soit signalé en fermant leurs frontières et en mettant en place un dispositif de confinement. Ces mesures auraient permis d'éviter la croissance rapide des cas que nous avons constatée dans d'autres parties du monde.
- Une deuxième raison pourrait être que la population africaine est majoritairement jeune, en fait la plus jeune au monde.
- Les jeunes sont moins susceptibles de tomber gravement malades de la COVID-19 et peuvent même ne présenter aucun symptôme, ce qui signifie que beaucoup de jeunes pourraient avoir le virus sans le savoir, et pourrait expliquer pourquoi l'Afrique semble moins touchée. L'Europe compte bien davantage de personnes âgées de plus de 65 ans, plus susceptibles de devenir très malades, voire de mourir de la COVID-19, ce qui expliquerait pourquoi le vieux continent semble avoir été plus affecté.
- Troisièmement, l'épidémie de COVID-19 s'est produite à un moment où la République démocratique du Congo (RDC) gérait l'épidémie d'un autre virus mortel, le virus Ebola. De nombreux pays, dont la RDC, étaient en état d'alerte et mieux préparés aux crises sanitaires publiques, et ont retenu les enseignements tirés de la crise Ebola pour répondre à la pandémie de COVID-19.
- Mais il est également difficile de dire avec certitude si la région africaine a vraiment été moins touchée que les autres continents, car elle compte également l'un des taux de dépistage les plus faibles par rapport aux autres parties du monde, ce qui signifie que nous ne réalisons pas assez de tests. Ainsi, le faible nombre de tests et les données insuffisantes sur les déclarations et l'enregistrement des décès pourraient également justifier un impact jugé plus faible en Afrique.

- En effet, le nombre de cas dépend du nombre de tests effectués : plus nous en faisons, plus nous constatons de cas positifs. Ainsi, un faible nombre de personnes testées pourrait bien justifier le faible taux de cas avérés.
- Les personnes asymptomatiques ont également moins de chances d'être testées parce qu'elles ignorent être porteuses du virus et, à moins que le pays ne procède à des tests communautaires à grande échelle, elles n'envisageraient même pas de passer un test COVID-19.

4. Comment puis-je tousser ou éternuer en toute sécurité en public ?

- La toux ou les éternuements peuvent transmettre le virus COVID-19 d'une personne à une autre, car une personne infectée par le virus qui tousse, éternue ou parle simplement, libère des gouttelettes par le nez ou la bouche, lesquelles pénètrent dans les yeux, le nez ou la bouche d'une personne saine, risquant ainsi de l'infecter. Regardez cette [vidéo](#) pour en savoir plus sur la transmission de la COVID-19.
- Pour enrayer la propagation du virus et protéger les autres de toute infection, nous devons apprendre à tousser ou à éternuer dans le respect des règles de sécurité. N'oubliez pas qu'il est possible d'avoir la COVID-19 sans même le savoir, donc même si vous pensez ne pas avoir le virus, il est bon de suivre ces pratiques pour vous assurer de ne pas le transmettre accidentellement à d'autres - surtout les personnes plus vulnérables et susceptibles de tomber très malades.
- Suivre ces pratiques permet également d'arrêter la propagation d'autres virus, dont le rhume et la grippe ; c'est donc un comportement responsable que nous devons tous observer, en tout temps.
- La meilleure façon d'empêcher le virus de se répandre consiste à vous couvrir le nez et la bouche avec un mouchoir. Veillez à jeter immédiatement les mouchoirs utilisés.
- Si vous n'avez pas de mouchoir, la meilleure attitude en cas de toux ou d'éternuement consiste à plier le coude et le tenir près de votre visage pendant que vous toussiez ou éternuez. Cette méthode est encore plus efficace si vous portez des manches longues, car vos vêtements peuvent alors contenir le virus, l'empêchant ainsi de se propager dans l'air.
- **Ne toussiez pas et n'éternuez pas** dans vos mains. Le virus pourrait se propager, car si vous éternuez ou toussiez dans vos mains et que vous touchez ensuite des objets et des surfaces, tels que des produits dans un magasin, des poignées de porte, des sièges de bus, etc., quelqu'un d'autre pourrait alors être infecté en touchant ces mêmes surfaces contaminées puis en se touchant accidentellement le visage.
- Chaque fois que vous toussiez ou éternuez, lavez-vous immédiatement les mains à l'eau et au savon afin de vous débarrasser de tout virus résiduel. Même si vous avez utilisé un mouchoir en papier, vous devez bien vous laver les mains. Si vous n'avez pas de savon à votre disposition, vous pouvez également utiliser un désinfectant pour les mains contenant 70 % d'alcool.
- Si vous sentez venir une toux ou un éternuement, ayez la politesse de vous éloigner des personnes se trouvant à proximité. Si vous ne vous sentez pas bien et que vous toussiez ou éternuez beaucoup, restez à la maison pour éviter que d'autres personnes ne tombent malades elles aussi.

COVID-19 : DEMANDEZ AU Dr AISSA

N° 23 – RÉGION AFRIQUE - 02 NOBEMBRE 2020



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.