



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. Les piqûres de moustique peuvent-elles transmettre la COVID-19 ?

- Il n'existe actuellement aucune preuve indiquant que la COVID-19 se transmette par les piqûres de moustiques ou les mouches domestiques.
- La COVID-19 est une maladie respiratoire qui se propage lorsqu'une personne contaminée 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.
- Une personne peut également être infectée en touchant une surface contaminée (où ces gouttelettes ont atterri) puis en se touchant les yeux, le nez ou la bouche avant de se laver les mains.
- Pour vous protéger, gardez une distance d'au moins 2 mètres avec les autres, désinfectez les surfaces fréquemment touchées (comme les poignées de porte, les tables et les interrupteurs). Nettoyez-vous soigneusement les mains avec du savon ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool à 70 %, et évitez de vous toucher les yeux, la bouche et le nez avant de vous laver les mains.

## 2. Comment faire comprendre à nos amis et à nos familles que la COVID-19 est une réalité ?

- Si vos amis et votre famille pensent que la COVID-19 n'est pas réelle ou qu'elle ne les concerne pas, essayez d'engager une conversation avec eux sur le sujet, ainsi que sur les mesures sanitaires mises en œuvre pour nous protéger.
- Essayez de comprendre leur opinion, pourquoi pensent-ils que ce n'est pas réel, ou que cela ne les affecte pas ? Quelle est leur source d'information ? Nous devons tenir compte de leur avis et de leurs émotions pour engager une conversation.
- Beaucoup de gens pensent que la pandémie est terminée parce que les gouvernements ont commencé à assouplir les restrictions de confinement, mais cela ne signifie pas que l'épidémie est enrayerée, ou qu'elle ne peut plus nous toucher. Par exemple, le nombre de

cas en Europe a recommencé à augmenter après la levée des mesures de confinement et l'assouplissement des restrictions.

- Le même phénomène peut se produire en Afrique si nous ne sommes pas prudents. Il est important de partager des informations précises avec votre famille et vos amis, y compris les faits concernant les cas et les décès de COVID-19.
- De même, ne vous contentez pas de dire aux autres ce qu'ils doivent faire, mais expliquez à votre famille et à vos amis pourquoi il doivent absolument observer des mesures de santé telles que l'éloignement physique, le lavage des mains ou le port d'un masque facial, afin de se protéger et de protéger les autres du virus.
- Prenez le temps d'expliquer comment le respect de ces mesures peut contribuer à prévenir la propagation de l'infection et à garantir notre sécurité. Par exemple, se tenir à une distance de sécurité de 2 mètres des autres fonctionne, car une personne infectée qui parle, tousse ou éternue près de vous, ne sera pas physiquement assez proche pour que ces gouttelettes vous atteignent.
- Se laver les mains avec du savon pendant au moins 20 secondes ou utiliser un désinfectant pour les mains aidera à tuer les virus sur vos mains et à les empêcher de pénétrer dans votre corps.
- Le port du masque contribue à prévenir la propagation de l'infection en créant une barrière qui empêche les gouttelettes de quitter le nez ou la bouche d'une personne infectée ou d'entrer dans le nez ou la bouche d'une personne saine.
- Mais n'oubliez pas que vous n'avez aucun contrôle sur les agissements d'autrui, alors n'entrez pas dans un débat ou une confrontation pour tenter de les faire changer d'avis. Donner l'exemple et suivre soi-même les mesures préventives en matière de santé peut avoir un impact positif sur le comportement de vos amis et des membres de votre famille.

## **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. Comment protéger nos enfants contre la COVID-19 à l'école ?

- Alors que certaines écoles en Afrique commencent à rouvrir, les enfants et les parents sont en proie à des émotions très différentes. De nombreux parents craignent ou appréhendent de compromettre la santé et la sécurité de leurs enfants par une reprise de l'école.
- C'est pourquoi il vaut mieux être préparé et apprendre à votre enfant comment se protéger une fois de retour à l'école.
- L'une des meilleures façons d'aider votre enfant à se protéger contre la COVID-19 est de l'encourager à se laver régulièrement les mains avec du savon. Pratiquez le lavage des mains à la maison et expliquez-lui pourquoi il est primordial de se laver les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes, en particulier avant et après avoir mangé, utilisé les toilettes, toussé/éternué ou touché un masque facial.
- Vous pouvez chanter deux fois la chanson « Happy Birthday » ou leur chanson préférée, ou encore danser ensemble pour rendre la démarche amusante.
- En l'absence d'eau ou de savon, suggérez à votre enfant d'utiliser un désinfectant pour les mains hydroalcoolique qui contient au moins 70 % d'alcool. Expliquez-lui également qu'il doit éviter de se toucher les yeux, le nez et la bouche pour ne pas attraper le virus.
- Vous pouvez également apprendre à votre enfant à se couvrir la bouche avec son coude plié ou avec un mouchoir en papier s'il a besoin de tousser ou d'éternuer.
- Il peut également s'avérer utile de montrer à votre enfant à quoi correspondent 2 mètres, à savoir à l'envergure des bras d'un adulte moyen (si vous vous tenez debout avec les deux bras tendus, c'est la longueur d'un bout de doigt à l'autre). Ainsi, lorsqu'ils sont à l'école, ils peuvent aisément imaginer 2 mètres et respecter cette distance avec les autres.
- Vérifiez bien que tous les vaccins recommandés sont bien à jour, ce qui permettra ainsi à votre progéniture de rester forte et en bonne santé.
- Demandez à votre enfant de vous prévenir s'il commence à avoir de la fièvre, à tousser ou éprouve des difficultés à respirer. S'il ne se sent pas bien, appelez le Ministère de la Santé local et demandez un avis médical. Contactez également son école afin d'en avertir la direction et de lui faire savoir que votre enfant ne se sent pas bien, pour que l'école puisse à son tour prendre les bonnes précautions.
- Même si les enfants atteints de COVID-19 présentent généralement des symptômes légers voire aucun, ils peuvent quand même propager le virus, c'est pourquoi vous devez le garder à la maison jusqu'à ce qu'il se rétablisse.
- Veillez à protéger également le reste de votre famille, en particulier les personnes âgées et/ou les personnes souffrant d'un problème médical. N'oubliez pas de surveiller les symptômes de votre enfant et assurez-vous qu'il se repose et s'hydrate suffisamment.

### 4. Où pouvons-nous accéder aux informations sur l'évolution de la pandémie ?

- Depuis le début de la pandémie, il y a eu une propagation d'informations fausses ou mensongères sur les origines du virus, les personnes touchées et la gravité des symptômes. Mais les rumeurs et les mythes peuvent avoir de graves conséquences, car il devient difficile de savoir où accéder à des sources fiables.
- La désinformation peut effrayer les populations, les rendre paranoïaques et stigmatiser les personnes qui ont été touchées par la COVID-19.
- Il est donc crucial de se tenir bien informé en se référant à des sources d'information fiables. Voici quelques conseils sur la manière de déterminer quelles informations sont fiables :
  - Vérifiez qui est l'auteur de l'information - l'auteur est-il un expert sur le sujet ? L'auteur utilise-t-il des faits ou ne fait-il que partager son opinion ?
  - Vérifiez d'où proviennent les informations. Les sources d'information fiables sont par exemple l'OMS, le Ministère de la Santé et les organisations de santé publique ou de santé humanitaire comme la Croix-Rouge et le Croissant-Rouge, MSF et les Nations unies.
  - Vérifiez la date de l'information - quand la vidéo ou l'article a-t-il été réalisé ? Les images utilisées dans la vidéo ou l'article sont-elles actuelles ou ont-elles été prises lors d'une autre crise ou à une autre époque ?
  - Vérifiez sur d'autres sites si la même information y a été publiée. Le cas échéant, voyez comment l'information a été traitée sur les autres sites.
  - Vérifiez si l'information est cohérente en lisant au-delà du titre. En cas d'incohérences dans les informations ou les images, traitez ces informations comme douteuses.
- Si vous pensez que les informations trouvées sont erronées, ne les transmettez pas à d'autres personnes, car cela contribuerait à la diffusion de fausses informations. Par contre, vous pouvez corriger les rumeurs que vous entendez avec les faits sur la base des informations fiables que vous avez trouvées.
- Des informations exactes peuvent sauver des vies, car nous saurons comment nous protéger et protéger les autres. Pour obtenir des informations récentes sur la COVID-19 et la pandémie, consultez le site de l'OMS [https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=Cj0KCQjwk8b7BRCaARIsAARRTL7CdqoL7GHRTA7891MLY7dLG8ldNd3RT19dvt5DKoXY92HbVlz\\_giAaArhKEALw\\_wcB](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=Cj0KCQjwk8b7BRCaARIsAARRTL7CdqoL7GHRTA7891MLY7dLG8ldNd3RT19dvt5DKoXY92HbVlz_giAaArhKEALw_wcB)

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.