



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. Des masques ont-ils délibérément été infectés par le COVID-19 ?

- Non, les masques ne sont pas délibérément infectés par le COVID-19.
- Les récits selon lesquels des masques seraient contaminés circulent sur les réseaux sociaux, mais lorsque l'on examine les sources de ces récits, elles sont toutes fausses. Consultez par exemple cet [article de la BBC](#), qui a vérifié les informations.
- Il serait très difficile de contaminer un masque avec le COVID-19 puisque le virus ne survit pas longtemps sur les surfaces en papier ou en tissu. Donc, le temps de fabriquer, d'emballer et d'envoyer les masques jusqu'à leur destination, puis de les vendre aux consommateurs, le virus serait mort et ne pourrait plus infecter la personne qui le porte.
- Ni les ministères de la Santé ni l'OMS n'ont signalé d'exemples ou de preuves que des masques ont été infectés en Afrique.
- Faites simplement attention à ne pas toucher l'avant du masque lorsque vous le portez, et lavez-vous toujours les mains avec de l'eau et du savon ou du désinfectant pour les mains avant et après l'avoir retiré.

2. Les couples doivent-ils pratiquer la distanciation sociale ?

- Non, les couples qui vivent ensemble sous le même toit ne doivent pas appliquer de distanciation sociale, à moins que vous pensiez que l'un de vous pourrait avoir le COVID-19. Les symptômes du COVID-19 sont : une toux sèche, de la fièvre et l'essoufflement.
- Si vous êtes en couple avec une personne, mais que vous ne vivez pas ensemble, vous ne devez pas appliquer la distanciation sociale, à moins que votre gouvernement n'ait

ordonné à la population de n'avoir de contacts qu'avec les membres de leur propre foyer OU si vous pensez que l'un de vous deux pourrait avoir le COVID-19.

- Il est toutefois judicieux que les couples limitent leurs contacts avec les autres personnes et évitent les lieux fort fréquentés le plus possible. En effet, puisque le COVID-19 se transmet d'une personne à une autre, moins vous êtes en contact avec d'autres personnes, moins vous avez de risque de contracter le virus et de le passer ensuite à un autre individu.
- Si vous pensez que l'un de vous pourrait avoir le COVID-19, appelez le médecin, l'hôpital local ou la ligne d'assistance téléphonique du ministère de la Santé pour obtenir des conseils.

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.

3. La perte du goût est-elle un symptôme du COVID-19 ?

- Oui, une perte soudaine du goût et aussi de l'odorat peut être un symptôme du COVID-19.
- Les symptômes les plus courants sont la fièvre, la toux sèche et la fatigue.
- Parmi les symptômes moins courants, on retrouve des douleurs, le nez bouché, le mal de tête, les infections oculaires, le mal de gorge, la diarrhée, la perte de goût ou

d'odorat, une irritation de la peau ou des changements dans la couleur de la peau des doigts ou des orteils.

- La perte de goût et d'odorat peut également être le signe d'autres infections comme le simple rhume ou la grippe, donc cela ne signifie pas forcément que vous avez le COVID-19. Cependant, si vous présentez d'autres symptômes courants comme de la fièvre ou une toux sèche, vous devez appeler votre médecin, l'hôpital local ou l'assistance téléphonique du ministère de la Santé pour obtenir des conseils.
- Si vous pensez avoir le COVID-19, le plus important est de ne pas entrer en contact avec d'autres personnes. Cela évitera que vous ne transmettiez accidentellement le virus à votre famille, à vos amis ou à d'autres personnes et cela contribuera à enrayer l'épidémie le plus rapidement possible.
- Si vos symptômes sont légers, vous pouvez vous isoler de votre propre initiative chez vous pendant 14 jours. Cela implique que vous devez rester dans une pièce séparée, si possible, et maintenir une distance d'au moins deux mètres avec tous les membres du foyer. Portez un masque médical lorsque vous parlez aux autres membres de votre famille et ne partagez pas les ustensiles, les serviettes, les verres ou les bouteilles.
- Si vos symptômes sont plus sérieux, comme une forte fièvre ou des difficultés respiratoires, il se peut que vous ayez besoin de soins médicaux. Vous devez alors appeler l'hôpital ou la ligne d'assistance téléphonique du ministère de la Santé.

4. Pourquoi des masques et du désinfectant pour les mains ne sont-ils pas fournis à tout le monde ?

- Les gouvernements et les agences humanitaires ne disposent pas de ressources financières et humaines qui leur permettent d'acheter et de distribuer du désinfectant et des masques à chaque personne.
- Ceci représenterait d'énormes sommes d'argent et des milliers d'individus pour que cela puisse se faire.
- Ceux qui interviennent dans le cadre du COVID-19 ont des moyens limités et doivent opérer des choix difficiles concernant la manière de les dépenser. Faudrait-il, par exemple, donner des moyens aux services de santé, soutenir les personnes qui ont perdu leurs revenus ou fournir du désinfectant et des masques ?
- Pour la plupart, acheter du savon et un masque en tissu est possible.
- Pour économiser :
 - Vous n'avez pas vraiment besoin d'utiliser du désinfectant pour les mains, qui est plus onéreux que le savon. Vous laver les mains avec de l'eau et du savon est la manière la plus adaptée et la plus efficace pour vous nettoyer les mains. Vous n'avez pas besoin d'un savon spécial, tout savon liquide ou solide fait l'affaire. Au Malawi, des ménages réutilisent des petits morceaux de pains de savon pour se laver les mains.
 - N'utilisez pas de masques médicaux, chirurgicaux ou bleus. Ils sont à usage unique et vous devriez en acheter un nouveau à chaque nouvelle utilisation.
 - Préférez un masque en tissu qui peut être lavé et réutilisé, cette option est plus économique.

- Vous pouvez même fabriquer votre propre masque en tissu avec des matériaux que vous avez en trop. Assurez-vous simplement qu'ils couvrent le nez, la bouche et le menton et qu'ils sont bien maintenus au moyen d'un élastique ou d'un cordon autour des oreilles ou de la tête, qu'ils ont au moins deux épaisseurs et sont lavables.

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.