



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 pouvons-nous faire pour lutter contre cette maladie ?

- La meilleure façon de se protéger et de protéger les autres de la COVID-19 est de suivre ces 5 règles :
 - Se laver les mains fréquemment et soigneusement
 - Ne pas toucher vos yeux, votre nez et votre bouche
 - Maintenir une distance physique sûre avec les autres et éviter les endroits bondés
 - Se couvrir la bouche et le nez lorsque vous éternuez ou lorsque vous toussiez
 - Si vous ne vous sentez pas bien, restez chez vous et réduisez vos contacts avec les autres. Appelez les services de santé locaux en cas de forte fièvre ou si vous éprouvez des difficultés à respirer.
- Le taux de transmission du virus est très élevé, donc il est essentiel de bien suivre ces directives pour arrêter sa propagation. Ensemble, nous devons contribuer à mettre fin à cette épidémie, sinon le virus continuera à se propager et de plus en plus de personnes seront infectées. L'épidémie prendra fin lorsque les gens cesseront de se transmettre le virus.
- Il est également important de veiller les uns sur les autres dans notre lutte contre cette pandémie. Offrez votre soutien et votre solidarité en prenant des nouvelles de vos amis, de votre famille et de vos voisins. Vérifiez les informations que vous recevez pour éviter la désinformation et n'oubliez pas de partager les informations sur la maladie.

Réduire le risque d'infection du coronavirus



-  Se laver fréquemment les mains en utilisant un désinfectant pour les mains à base d'alcool ou du savon et de l'eau.
-  En cas de toux et d'éternuement, se couvrir la bouche et le nez avec le coude ou un mouchoir en papier - jeter le mouchoir immédiatement et se laver les mains.
-  Éviter tout contact étroit avec une personne qui a de la fièvre et qui tousse.

Source: OMS

2. Est-il possible d'être traité à domicile ?

- Oui. Si vous présentez des symptômes légers (toux, maux de tête ou fièvre légère), il n'est pas nécessaire d'aller à l'hôpital. Restez chez vous et évitez tout contact avec les autres jusqu'à ce que vous soyez rétabli.
- Séparez-vous du reste de votre famille, gardez une distance d'au moins 2 mètres avec les autres. Vous et la personne qui s'occupe de vous devez porter un masque lorsque vous êtes près l'un de l'autre. C'est important, cela permettra d'assurer la sécurité des membres de votre famille.
- Pour éviter toute transmission, ne partagez pas vos assiettes, couverts, verres, bouteilles ou serviettes avec d'autres personnes. Assurez-vous que les objets que vous utilisez sont bien nettoyés avec de l'eau et du savon.
- Ne quittez pas votre domicile, sauf pour recevoir des soins médicaux. Demandez à quelqu'un de vous apporter de la nourriture et de faire les courses pour vous. Si vous devez sortir, portez un masque pour éviter d'infecter les autres.
- Si vous avez des douleurs au niveau de la poitrine, si vous éprouvez des difficultés à respirer ou si vous avez une forte fièvre, appelez la ligne d'assistance téléphonique mise à disposition par votre ministère de la santé afin qu'on vous indique où trouver de l'aide. Il est important d'appeler dans un premier temps, afin de limiter tout risque de transmission du virus en sortant.

3. Qu'est-ce qu'un Thermoflash ? Comment fonctionne-t-il ? Est-ce un test ?

- Le Thermoflash est un thermomètre qui fonctionne comme une caméra thermique. Il est utilisé pour mesurer la température d'une personne sans contact physique.
- Pour prendre la température, le Thermoflash doit être dirigé vers la partie supérieure du visage et maintenu à 5 cm de la personne. Après quelques secondes, vous devriez être en mesure de lire la température de la personne.
- Cet outil est utilisé pour prendre la température et aider à identifier les personnes présentant des symptômes de COVID-19. Cela permet de prévenir les infections et de contrôler la propagation de la maladie.
- Si une personne présente des symptômes, elle doit être orientée vers un endroit où elle peut obtenir de l'aide ou des conseils.



4. La maladie se propage-t-elle plus rapidement pendant la saison des pluies ?

- Pour l'heure, rien ne permet de penser que la rapidité de l'infection est liée aux saisons de l'année. Vous pouvez être infecté à n'importe quelle saison, qu'elle soit pluvieuse, ensoleillée, chaude ou humide.
- Nous savons déjà que les pays chauds ont aussi été touchés par le virus. Par conséquent, s'exposer au soleil ou à des températures supérieures à 25 °C ne prévient pas la maladie et ne permettra pas de vous guérir non plus.
- Cependant, pendant la saison des pluies, nous pouvons assister à une augmentation des inondations. Ces inondations peuvent endommager les maisons, les hôpitaux et obliger les gens à partager des logements surpeuplés, tout en bénéficiant d'un accès limité aux équipements sanitaires et aux services de santé. Dans de telles conditions, la propagation de la COVID-19 risque de s'amplifier, car les gens peuvent ne pas être en mesure de respecter les règles de distanciation physique, d'isolement et d'hygiène personnelle.

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.