



Le Dr Aissa est la coordinatrice de la santé pour la Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant Rouge (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 traitements traditionnels à base de plantes ou les remèdes naturels peuvent-ils guérir la COVID-19 ?

Soyons clairs : il n'existe actuellement aucun remède contre la COVID-19. C'est pourquoi il est toujours important de porter un masque dans les lieux publics, de se tenir à 2 mètres des personnes étrangères à votre ménage et de vous laver régulièrement les mains pour vous protéger, vous et votre famille.

Il existe actuellement des vaccins en cours de distribution. Il est essentiel de se rappeler que les vaccins ne sont pas un remède. Les vaccins servent uniquement à empêcher les personnes de contracter la COVID-19 et de tomber gravement malades. Pour les personnes déjà atteintes de cette maladie, il n'existe toujours aucun traitement.

- De nombreux remèdes traditionnels et à base de plantes sont supposés guérir ou prévenir la COVID-19, mais aucun d'entre eux n'a fait la preuve de son efficacité ou n'a été approuvé par des organisations sanitaires dont l'OMS (Organisation mondiale de la santé) et le CDC Afrique (Center for Disease Control and Prevention), lesquels ont pris la responsabilité de mener des essais cliniques. Malheureusement, aucun des médicaments à base de plantes ou traditionnels ne s'est avéré efficace dans la prévention ou le traitement de la COVID-19.
- En l'état actuel des choses, aucune plante médicinale ni aucun remède traditionnel ne peut contribuer au traitement de la COVID-19. Ainsi, toute allégation de traitement à base de plantes doit être considérée avec prudence. Si vous souhaitez plus d'informations sur les remèdes à base de plantes et leur utilisation, vous devez vérifier les faits en consultant des sites adaptés, tels que les sites de l'OMS ou la ligne d'assistance téléphonique du ministère de la Santé.
- Si vous êtes malade, certaines plantes ou médicaments traditionnels peuvent aider à soulager les symptômes du coronavirus, comme le mal de gorge ou la toux. Cependant, ils ne vous protégeront pas pour autant, et ne vous guériront pas de la maladie.
- Si vous ou des membres de votre famille présentez des symptômes de la 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.

2. Quelle est la durée de validité du test COVID-19 ?

Les résultats du test COVID-19 peuvent prendre de quelques heures à plusieurs jours. Le délai varie en fonction du type de test et du lieu où il a été effectué.

Une fois que le test COVID-19 a été effectué et que les résultats ont été livrés, un certificat est émis indiquant si le patient est positif ou négatif au virus. Le certificat indique que le patient était positif ou négatif entre le moment où le test a eu lieu et le moment où le résultat a été délivré. Une personne peut toujours contracter le virus si elle y est exposée après le dernier prélèvement d'échantillon alors qu'elle n'est pas protégée ; il est donc crucial de continuer à suivre les mesures de prévention de la COVID-19 même après le test. Le résultat du test doit donc être interprété comme un instantané pris à ce moment précis où la salive ou le sang a été prélevé.

Comment savoir si un test COVID-19 est valable et pour combien de temps :

- **Test personnel** : Si une personne obtient un résultat négatif au test COVID-19, le test est valable à partir du jour où les résultats ont été reçus jusqu'au prochain contact avec une ou plusieurs personnes malades ou jusqu'à ce qu'un autre test soit effectué, et diffère du premier.
- **Déplacements** : De nombreux pays ont publié des instructions relatives à l'obligation de faire un test COVID-19 avant d'entrer ou de sortir de leur pays. Le test standard requis par la plupart des autorités et des compagnies aériennes est le test PCR COVID-19. Chaque pays ou compagnie aérienne peut avoir ses propres exigences en ce qui concerne le moment où le test PCR COVID-19 doit être effectué ; d'habitude, le délai se situe entre 24 et 96 heures (environ 4 jours) avant le départ vers la destination.

Certains pays exigent également qu'un test PCR COVID-19 soit effectué au départ de leur pays. Cependant, il est fortement recommandé que chaque passager connaisse les règles respectives fixées par les différentes autorités nationales et les compagnies aériennes afin de garantir le respect des procédures

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 tousez ou éternuez, couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir ou le creux de votre coude, et lavez-vous les mains si vous tousez 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. La COVID-19 peut-elle être transmise par des fluides corporels tels que la salive, les excréments ?

La COVID-19 est une maladie respiratoire. Les pratiques visant à prévenir la propagation du virus consistent à empêcher les gouttelettes de mucus ou de salive d'une personne infectée d'entrer en contact avec une personne saine ; ces gouttelettes peuvent être transmises par la toux ou les éternuements. Le virus peut-il être transmis par d'autres fluides corporels ?

En gros, d'après les Centres de contrôle et de prévention des maladies et l'OMS (Organisation mondiale de la santé), on ne dispose pas aujourd'hui d'assez de données pour en être sûr.

Au vu des éléments existants, les expertes et experts médicaux ont formulé les observations suivantes concernant la transmission de la COVID-19 :

- **Le sang ou les selles** : La COVID-19 a été détectée dans des échantillons de sang et de matières fécales ; à ce jour, aucun cas de transmission du COVID-19 par le sang ou par les matières fécales n'a été signalé.
- **La salive** : Le virus peut être transmis par un baiser ou par la toux, car le virus est transmis par les gouttelettes présentes dans la salive.
- **Sueur** : Il n'existe aucune preuve que le virus puisse être transmis par la transpiration.
- **Vomit, urine, lait maternel, sperme** : Il n'existe actuellement aucun rapport indiquant que ces fluides provenant d'une personne infectée peuvent contenir le virus COVID-19 à l'état viable et infectieux.
- Il reste cependant important de se protéger avec des équipements de protection individuelle chaque fois qu'un contact avec des fluides corporels peut se produire, et de se nettoyer les mains fréquemment

4. Pourquoi ne fait-on pas de tests dans les écoles ?

- Pour tous les systèmes éducatifs, il s'est avéré extrêmement difficile de maintenir un enseignement de qualité pour toutes et tous malgré la crise sanitaire provoquée par la COVID-19.
- En raison de contraintes logistiques et financières, il est peu probable que des tests de masse puissent avoir lieu dans de nombreuses écoles.
- Les organisations qui appuient l'ouverture d'un enseignement sûr en Afrique, telles que l'OMS et l'UNICEF (Fonds international des Nations Unies pour l'enfance), ont recommandé plusieurs mesures d'hygiène et de désinfection pour que les écoles puissent rouvrir et fonctionner en toute sécurité.

- Ces mesures comprennent le lavage régulier des mains, la désinfection et le nettoyage quotidiens des surfaces, des installations de base pour l'eau, l'assainissement et la gestion des déchets, ainsi que le nettoyage et la décontamination de l'environnement.
- Certaines écoles ont mis en place une stratégie de classe en plein air où les élèves apprennent en plein champ tout en tenant les distances afin de garantir le contrôle de la propagation du virus.
- Pour de plus amples informations sur les mesures de réouverture des écoles, vous pouvez consulter les sites de santé à ce sujet tels que celui de l'OMS, ou contacter les autorités sanitaires locales.

**SI DES QUESTIONS SE POSENT OU DES RUMEURS SE RÉPANDENT DANS VOTRE PAYS,
CONTACTEZ MATHEUS.BIZZARIA@IFRC.ORG ET NOUS ESSAYERONS D'Y RÉPONDRE DANS
CETTE LETTRE D'INFORMATIONS.**