



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. Pourquoi continuer à suivre les mesures préventives si l'on a été vacciné ?

Bien que les vaccins COVID-19 soient très efficaces pour prévenir les maladies graves et les décès, nous ne savons toujours pas dans quelle mesure ils le sont contre les contaminations asymptomatiques, c'est-à-dire lorsque la personne vaccinée ne se sent pas malade, mais qu'elle peut quand même transmettre le virus à d'autres. Même avec les vaccins COVID-19 désormais disponibles pour le public, la société ne reprendra pas une vie normale du jour au lendemain. Pour que les communautés soient protégées, 60 à 80 % de la population doit être vaccinée, ce qui peut prendre un certain temps, surtout en cas de refus.

Plus nous permettons au virus de se propager, plus les risques de contamination sont élevés. Pour éviter un tel scénario, tout le monde, y compris les personnes vaccinées, doit continuer à appliquer les mesures de prévention visant à enrayer la propagation du virus. Pour se protéger et protéger ses proches, il suffit d'observer ces règles simples :

- Se tenir à au moins 1 mètre des autres.
- Porter un masque, surtout dans les endroits bondés, fermés et mal ventilés.
- Se laver les mains fréquemment.
- Couvrir toute toux ou éternuement avec le coude plié.
- Lorsque vous êtes à l'intérieur avec d'autres personnes, veillez à bien aérer, par exemple en ouvrant une fenêtre.

2. Quelle est l'efficacité des vaccins contre la COVID-19 ?

Les vaccins sauvent des millions de vies chaque année. Ils fonctionnent en entraînant et en préparant les défenses naturelles de l'organisme à reconnaître et à combattre les virus et les bactéries qu'ils ciblent. Après la vaccination, si le corps est exposé ultérieurement à ces germes pathogènes, il est immédiatement prêt à les détruire, prévenant ainsi la maladie.

Il existe plusieurs vaccins sûrs et efficaces qui empêchent les gens de tomber gravement malades ou de mourir de la COVID-19. Cette mesure contribue à la gestion de la COVID-19, en plus des autres principaux mécanismes de prévention.

En date du 8 avril 2021, les vaccins suivants contre la COVID-19 ont été évalués. Chacun d'entre eux a satisfait aux critères obligatoires de sécurité et d'efficacité. Il s'agit des vaccins suivants :

- le vaccin AstraZeneca/Oxford
- le vaccin Johnson et Johnson
- le vaccin Moderna
- le vaccin Pfizer/BionTech

Vous devez accepter le vaccin qui vous est proposé en premier, même si vous avez déjà eu la COVID-19. Il est important de se faire vacciner le plus tôt possible une fois votre tour arrivé, et de ne pas attendre davantage. Les vaccins agréés contre la COVID-19 garantissent un degré élevé de protection contre le risque de tomber gravement malade et de mourir de la maladie, bien qu'aucun vaccin ne protège à 100 %.

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. Peut-on mourir après avoir reçu le vaccin COVID-19 ?

Aucun lien n'a été établi entre l'administration du vaccin COVID-19 et un décès. Les vaccins contre la COVID-19 sont sûrs et se faire vacciner vous aidera à vous protéger contre le développement de symptômes graves de la COVID-19, voire le risque de décès. Il est possible que vous ressentiez des effets secondaires légers une fois vacciné. Ce sont des signes que votre corps se protège.

Les vaccins sont conçus pour vous immuniser contre la maladie. Les vaccins entraînent souvent des effets secondaires légers à modérés. Cela s'explique par le fait que votre système immunitaire demande à votre corps de réagir de certaines manières : il augmente le flux sanguin afin que davantage de cellules immunitaires puissent circuler, et il élève la température de votre corps pour tuer le virus.

Les effets secondaires légers à modérés, dont une légère fièvre ou des douleurs musculaires, sont normaux et ne doivent pas vous alarmer : ce sont des signes que le système immunitaire de l'organisme réagit au vaccin, en particulier à l'antigène (une substance qui déclenche une réponse immunitaire) et se prépare à combattre le virus. Ces effets secondaires disparaissent généralement d'eux-mêmes après quelques jours.

Les effets secondaires courants et légers ou modérés sont une bonne chose : ils nous démontrent l'efficacité du vaccin. L'absence d'effets secondaires ne signifie pas que le vaccin est inefficace. Cela signifie que chaque personne réagit différemment. N'oubliez pas : les vaccins sont essentiels si nous voulons gagner la bataille contre la pandémie de COVID-19 dans le monde.

4. Que pouvons-nous dire à notre famille et à nos amis qui ont peur de se faire vacciner ?

Nombreux sont les membres de notre famille, les amis et les voisins qui peuvent avoir peur ou s'inquiéter à l'idée de recevoir le vaccin COVID-19. C'est tout à fait normal ; il s'agit de nouveaux vaccins qui ont été développés plus rapidement que n'importe quel autre vaccin dans l'histoire. La pandémie a également été marquée par une forte désinformation qui peut rendre les gens hésitants.

Mais comme tous les vaccins, les vaccins COVID-19 ont été soumis à des essais cliniques très rigoureux en plusieurs étapes, afin de s'assurer de leur innocuité avant d'être mis à la disposition du public. Même aujourd'hui, avec le déploiement des vaccins, ils continuent d'être surveillés pour détecter d'éventuels effets secondaires. Nous pouvons donc affirmer que les vaccins COVID-19 sont sûrs, y compris pour les personnes souffrant d'affections préexistantes de toute nature, telles que des troubles auto-immuns comme l'hypertension, le diabète, l'asthme, les maladies pulmonaires, hépatiques et rénales, ainsi que des infections chroniques stables et contrôlées.

Lorsqu'une personne est vaccinée contre une maladie, son risque d'infection est également réduit-elle est donc moins susceptible de transmettre le virus à d'autres personnes. Plus les membres d'une communauté se font vacciner, moins il y a de personnes vulnérables, et moins il y a de chances qu'une personne infectée transmette le virus à une autre personne. En réduisant la possibilité qu'un virus circule dans la communauté, on protège les personnes qui ne peuvent pas être vaccinées (en raison de leur état de santé, comme les allergies, ou de leur âge) contre la maladie ciblée par le vaccin.

Les deux principales raisons de se faire vacciner sont de se protéger soi-même et de protéger ceux qui nous entourent. Comme tout le monde ne peut pas être vacciné - notamment les très jeunes bébés, les personnes gravement malades ou souffrant de certaines allergies - il faut que d'autres personnes soient vaccinées pour qu'elles soient également à l'abri des maladies évitables par la vaccination.

Pour obtenir des conseils sur la manière de parler à votre famille et à vos amis, consultez cette [fiche d'information](#).

**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.**