



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. Le port d'un masque peut-il entraîner des problèmes respiratoires ?

- Bien que le port du masque soit gênant pendant une longue période, il ne saurait causer de problèmes respiratoires, d'intoxication au CO2 ou de manque d'oxygène.
- Le port d'un masque figure parmi les nombreuses mesures de protection contribuant à endiguer la propagation du virus et à sauver des vies, car il réduit la projection de gouttelettes par la bouche et le nez. Lorsque vous portez un masque, assurez-vous qu'il est bien ajusté et suffisamment serré tout en vous permettant de respirer normalement.
- La plupart des gens pourront porter un masque sans problème, mais si vous souffrez d'une forme d'asthme grave ou d'autres problèmes respiratoires et que vous avez des difficultés à porter le masque, il existe d'autres moyens de vous protéger contre le virus, notamment :
 - Rester chez soi autant que possible.
 - Observer une distance d'au moins 2 m par rapport aux autres et éviter les endroits bondés.
 - Éviter tout contact étroit avec une personne malade.
 - Se laver les mains régulièrement avec de l'eau et du savon pendant 20 secondes.
 - Éviter les déplacements inutiles.
 - Nettoyer et désinfecter régulièrement votre maison, en particulier les surfaces et les objets fréquemment touchés comme les tables, les interrupteurs et les poignées de porte.
- Le port du masque ne suffit pas à vous préserver de la COVID-19, vous devez également continuer à respecter les autres mesures de santé préconisées en page deux afin de vous protéger, vous et votre famille.
- Pour plus d'informations sur les critères à respecter concernant le port du masque, par exemple sur les personnes qui devraient porter un masque, les différents masques existants et les autres types de protection faciale, voir le guide CDC disponible [ici](#).

2. Quand verrons-nous la fin du port du masque, de la distanciation physique et autres mesures de prévention ?

- Il est probable que nous devons suivre des mesures de prévention, dont le port du masque ou la distanciation physique, pendant une longue période pour empêcher la propagation du virus. Aussi longtemps qu'un vaccin efficace et sans danger n'aura pas été découvert, la pandémie ne risque pas de cesser.
- Certains pays ont déjà commencé à déployer des vaccins COVID-19, mais nous ignorons quand il sera disponible dans tous les pays, car il doit être approuvé par les organismes de réglementation au niveau national avant de pouvoir être administré au public.
- Même avec un vaccin, les pays ne reviendront pas rapidement à la normale, car nous ignorons à quelle vitesse il permettrait de contrôler la pandémie. Cela dépendra de nombreux facteurs :
 1. L'efficacité ou innocuité du vaccin.
 2. La durée de protection du vaccin contre le virus.
 3. Le nombre de personnes se faisant vacciner.
 4. La période durant laquelle les gens continueront de se conformer aux mesures préconisées, dont le port du masque et la distanciation physique.
- Pour qu'une population bénéficie d'une protection communautaire, il faudrait que 60 à 80 % de la population soit immunisée contre le virus. Même s'il y avait aujourd'hui suffisamment de doses du vaccin disponibles pour tout le monde dans un pays, il faudrait encore du temps pour vacciner toutes les personnes le souhaitant.
- Le nombre de vaccins COVID-19 sera limité dans un premier temps, ce qui signifie que tout le monde ne pourra pas se faire vacciner en même temps. Lorsque le vaccin sera disponible, il sera administré en priorité aux personnes les plus exposées au risque de contracter une forme sévère de la COVID-19. Les groupes spécifiques qui seront ciblés en premier dépendent du vaccin et du pays, mais il s'agira probablement des travailleurs de la santé et des soins de première ligne, des personnes âgées de plus de 65 ans et des personnes souffrant de problèmes de santé sous-jacents.
- Ainsi, pour l'instant, tout le monde - même les personnes qui ont été vaccinées contre la COVID-19 - doit continuer à suivre les mesures qui contribuent à nous protéger, comme se tenir à une distance de deux mètres des autres, porter un masque, se laver les mains à l'eau et au savon, tousser ou éternuer dans un mouchoir en papier ou le coude plié, et rester chez soi quand on ne se sent pas bien.
- Le respect de toutes ces mesures garantit la meilleure protection possible contre la contamination ou la propagation de COVID-19. Comme toujours, n'oubliez pas qu'il vaut mieux prévenir que guérir !

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. Les vaccins COVID-19 sont-ils fiables ?

- Comme tous les vaccins, les vaccins COVID-19 font l'objet de nombreux essais cliniques, portant sur des dizaines de milliers de personnes. Le but de ces essais est de tester le vaccin afin d'en détecter les éventuels effets secondaires et s'assurer ainsi de sa fiabilité avant sa distribution au public.
- Le vaccin ne sera mis à la disposition du public que lorsque les organismes de réglementation seront convaincus de son innocuité et de son efficacité.
- Vous ne pouvez pas contracter la COVID-19 une fois vacciné. Les vaccins apprennent au système immunitaire de votre corps à reconnaître le virus et à combattre l'infection. Certaines personnes peuvent ressentir de légers effets secondaires après avoir été vaccinées, comme une augmentation de la température ou une douleur au bras où le vaccin a été injecté, mais les effets secondaires graves, comme les réactions allergiques, sont rares. Les effets secondaires légers comme ceux-ci sont normaux pour la plupart des vaccins.
- De nombreuses preuves montrent que la vaccination peut être un moyen efficace de vous protéger, vous et votre communauté, mais aucun vaccin n'est efficace à 100 %. Dans certains cas, les gens peuvent encore contracter la COVID-19 même après avoir été vaccinés. Néanmoins, les experts estiment que la vaccination contre la COVID-19 peut également contribuer à vous éviter de tomber gravement malade, même si vous contractez le virus.
- De nombreuses polémiques anti-vaccins se propagent en ligne et hors ligne. Veillez à bien vérifier les informations que vous entendez ou lisez. Pour obtenir des informations fiables sur l'innocuité du vaccin COVID-19, consultez le site web de l'OMS : <https://www.who.int/fr/news-room/q-a-detail/vaccines-and-immunization-vaccine-safety>

4. Pourquoi la Croix-Rouge/le Croissant-Rouge ne distribue-t-elle(il) pas de masques aux communautés ?

- Les Sociétés nationales de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge soutiennent chaque jour des millions de personnes dans 49 pays de la région Afrique. Il serait donc très difficile, d'un

point de vue logistique et financier, de donner à chaque famille un équipement de protection, dont le masque.

- Les masques médicaux sont très chers, c'est pourquoi l'OMS recommande aux personnes qui ne sont pas des professionnels de la santé, aux personnes de plus de 60 ans ou aux personnes souffrant d'une maladie préexistante d'utiliser un masque en tissu. Les masques en tissu peuvent être fabriqués avec des matériaux locaux tout en garantissant une certaine protection contre le virus.
- Pour plus d'informations sur les masques en tissu, notamment sur leur utilisation et leur fabrication correctes, consultez cette [Fiche d'information](#). N'oubliez pas que les masques ne garantissent pas à eux seuls une protection. Pour une protection optimale, nous devons respecter les autres mesures sanitaires, comme se laver fréquemment les mains avec du savon et observer une distance de sécurité de 2 mètres des autres.
- Les Sociétés nationales de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge ne sont peut-être pas en mesure de distribuer des équipements de protection à tout le monde, mais il existe d'autres moyens par lesquels elles contribuent à prévenir la propagation de l'épidémie. Par exemple, les Sociétés nationales travaillent avec les communautés pour aider leurs membres à planifier des moyens de prévention et de gestion de l'épidémie de COVID-19 au sein de leur région. Par exemple, en construisant des installations de lavage des mains avec des matériaux locaux, en confectionnant des masques pour les familles vulnérables ou en s'accordant sur les meilleures méthodes à adopter pour prendre soin des personnes infectées par le virus.
- Les Sociétés nationales de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge veillent également à ce que les communautés disposent des informations nécessaires sur la COVID-19 pour rester en bonne santé, notamment sur la manière dont le virus se propage, les mesures de prévention, les symptômes et les actions à mener si vous pensez être contaminé.