



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. Pourquoi la stigmatisation est-elle un problème ?

- La confusion, l'anxiété et la peur sont très présentes autour de la COVID-19. On peut le comprendre, car il s'agit d'une nouvelle maladie. Malheureusement, cela suscite chez certains individus la peur et la discrimination à l'égard de toute personne qui a eu la COVID-19 ou envers ceux qu'ils pensent qu'ils sont porteurs du virus.
- Cette situation est très dangereuse, car elle pourrait pousser les gens à cacher leurs symptômes, à refuser de se faire tester ou à repousser le moment de consulter un médecin, par crainte du comportement des autres personnes. Si l'on cache le virus, il se répandra plus vite et provoquera encore plus de décès.
- La crainte de la stigmatisation et de la discrimination affecte aussi la volonté des personnes à partager leur expérience de la COVID-19, et contribue à entretenir la croyance selon laquelle le virus n'est pas réel ou n'affecte que des personnes célèbres ou des personnalités politiques.
- Vous pouvez vous rétablir naturellement de la COVID-19, tout comme vous pouvez vous remettre d'un rhume ou d'une grippe.
- Les personnes qui se sont rétablies de la COVID-19 ne sont plus contagieuses et ne peuvent pas transmettre le virus. N'ayez pas peur des personnes qui ont eu la COVID-19, elles ne présentent aucun risque pour vous ou la communauté.
- Ne répandez pas la peur et la stigmatisation. Contribuez plutôt à enrayer la progression de la maladie en faisant preuve d'empathie et de bienveillance envers les personnes contaminées, accueillez les personnes qui se sont rétablies dans la famille et la communauté et fêtez-les comme des héros ayant gagné la bataille contre la COVID-19.

## 2. Les personnes qui se sont rétablies peuvent-elles encore infecter d'autres personnes ?

- Les éléments actuels montrent qu'une fois qu'une personne s'est rétablie de la COVID-19 et que le virus n'est plus dans son corps, elle n'est plus contagieuse pour les autres.

- Si vous pensez avoir ou avez effectivement la COVID-19, vous devez rester à la maison et vous isoler de votre propre initiative pendant 14 jours avant d'interagir avec les autres, même si vous ne présentez que de faibles symptômes ou pas de symptômes. Cela implique également d'éviter les contacts physiques avec votre partenaire pendant 14 jours, ce qui veut dire que vous ne devez pas avoir de relations sexuelles, ni de contacts intimes, ni échanger de baisers.
- On peut dire sans risque qu'une personne n'est plus contagieuse une fois que les trois conditions suivantes sont réunies :
  - vos symptômes se sont atténués ;
  - vous n'avez pas eu de fièvre depuis trois jours ;
  - 10 jours au moins se sont écoulés depuis le début des symptômes.
- Lorsque ces conditions sont réunies, vous pouvez interagir librement avec les autres et même reprendre des contacts intimes avec votre partenaire.
- Toutefois, même après vous être rétabli de la COVID-19, vous devez respecter les mesures préventives décrites ci-dessous tous les jours.

## 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 téléphonique du ministère de la Santé. Cela diminue le risque de propagation du virus à d'autres personnes.

### 3. Puis-je utiliser des cendres à la place du savon ?

- L'une des manières les plus efficaces, les plus économiques et les plus importantes de prévenir la propagation du virus est de vous laver les mains rigoureusement et fréquemment

avec de l'eau et du savon. Cependant, le savon n'est pas toujours à disposition. Dans ces cas, l'autre possibilité est d'utiliser de la cendre avec de l'eau.

- L'OMS estime que la cendre est moins efficace que le savon, et recommande de ne l'utiliser qu'en cas d'**indisponibilité** du savon.
- Contrairement au savon, il n'est pas prouvé que la cendre peut tuer ou retirer le virus de la COVID-19 de vos mains.
- Mais dans les cas où le savon est indisponible ou en quantité limitée, la cendre peut être plus efficace que de se laver les mains uniquement avec de l'eau. Le rinçage et le fait de se frotter les mains pendant le lavage semblent être aussi importants que ce que l'on utilise pour se laver les mains (savon, cendre ou eau seule).
- Si vous utilisez de la cendre pour vous laver les mains, assurez-vous d'utiliser la cendre blanche refroidie du centre du feu ; elle est probablement la plus stérile puisqu'elle a été chauffée à la plus forte température.
- Une fois que vous avez fini de vous laver les mains avec du savon ou de la cendre, rappelez-vous de les sécher complètement avec un linge propre, car les microbes se propagent plus facilement à partir d'une peau humide que d'une peau sèche, donc vous sécher les mains est une étape importante pour une hygiène des mains efficace.

## 4. L'eau chaude et le citron contribuent-ils à prévenir la COVID-19 ?

- Boire de l'eau chaude et du citron ou une boisson acide n'a aucun effet pour prévenir ou tuer le virus de la COVID-19. Cette croyance provient de la théorie selon laquelle les virus ne peuvent survivre dans des environnements acides et que, dès lors, boire ou se gargariser avec de l'eau citronnée tuerait le virus.
- Les scientifiques ont cependant découvert que la COVID-19 peut survivre dans des conditions diverses, notamment dans des environnements chauds et acides, et rien ne prouve que boire de l'eau chaude avec du citron protège les personnes du virus.
- Boire de l'eau chaude avec du citron peut aider à apaiser les maux de gorge ou la toux, mais cela ne prévient pas, ne guérit pas et ne tue pas le virus.
- Consommer de l'eau citronnée peut toutefois avoir d'autres vertus : vous maintenir hydraté, et les citrons contiennent de la vitamine C, ce qui est important pour la santé en général.
- La meilleure manière de prévenir la COVID-19 est de se laver fréquemment les mains avec du savon et de maintenir une distanciation physique avec les autres d'au moins 1 mètre. Pour votre sécurité et celle des autres face à la COVID-19, suivez les 5 règles simples présentées à la page 2.