



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. Comment les familles peuvent-elles se protéger de la COVID-19 à la maison ?

- Les familles, les couples et les personnes vivant ensemble doivent continuer à respecter les mesures de santé publique au sein de leur foyer pour empêcher le virus d'entrer chez eux et de se transmettre l'infection.
- Si un ménage compte une ou plusieurs personnes à haut risque (si elles ont plus de 60 ans ou si elles souffrent d'une maladie préexistante), **chaque membre dudit ménage doit agir comme s'il était lui-même plus exposé** à des symptômes graves de COVID-19.
- Si un ménage compte une ou plusieurs personnes à haut risque, ses membres ne doivent quitter le domicile qu'en cas de besoin, par exemple pour acheter de la nourriture, aller à la pharmacie ou pour un rendez-vous médical. Si vous devez quitter votre domicile, essayez de ne pas prendre les transports publics. Si possible, marchez, faites du vélo ou utilisez une voiture, le cas échéant. Observez les mesures de santé publique à l'extérieur, par exemple en vous tenant à deux mètres des autres personnes, en portant un masque si la distanciation physique n'est pas possible et en vous lavant les mains à l'eau et au savon immédiatement après votre retour.
- Dans la mesure du possible, gardez une distance physique avec les membres de votre foyer qui présentent un risque plus élevé et essayez d'éviter de les embrasser ou de les serrer dans vos bras.
- Nettoyez soigneusement à l'eau et au savon les ustensiles de cuisine, la vaisselle et les serviettes de toilette que vous partagez avec d'autres personnes et évitez que les membres de votre foyer qui sont plus exposés à des symptômes graves de COVID-19 ne les utilisent.
- Désinfectez les surfaces et les objets de la maison fréquemment touchés, comme les poignées de porte et de fenêtre, les zones de cuisine et de préparation des aliments, les comptoirs, les toilettes, les robinets d'eau, les interrupteurs et les télécommandes de télévision.
- Pour désinfecter les surfaces, utilisez du chlore ou de l'eau de Javel ou un désinfectant contenant 70 à 90 % d'alcool. Mais, restez très prudent si vous utilisez ces produits chimiques, n'oubliez pas de porter des gants et d'ouvrir les fenêtres pour garantir une ventilation efficace.

- Limitez le nombre de visiteurs, y compris les amis, les voisins et les autres membres de la famille qui ne vivent pas avec vous.

2. Puis-je encore faire du sport et être actif pendant la crise de COVID-19 ?

- Oui, vous pouvez continuer à faire du sport ou de l'exercice pendant la pandémie tant que vous pouvez respecter la distanciation physique ainsi que les restrictions de mouvement en vigueur dans votre pays.
- Pendant la pandémie, les personnes de tous âges doivent rester aussi actives que possible. Être actif est bon pour la santé, tant physique que mentale. En effet, une activité physique aidera votre corps à rester fort et à combattre les maladies, vous insufflera de l'énergie, améliorera votre humeur et vous aidera à mieux dormir.
- Les activités physiques peuvent se traduire par la pratique d'un sport, la marche, la danse, le jardinage ou le nettoyage de votre maison. Même une courte pause en s'asseyant, avec 3 à 5 minutes d'étirement ou de marche, c'est mieux que rien.
- Vous pouvez en faire une routine en pratiquant des activités ou des sports pendant 30 minutes ou 1 heure plusieurs fois par semaine, par exemple. Si vous avez accès à l'Internet, vous pouvez rendre les choses plus amusantes en vous inscrivant à des cours de fitness en ligne ou en organisant vos propres exercices physiques en ligne avec vos amis et votre famille.
- Le plus important sera de trouver une activité ludique, qui puisse être pratiquée dans le respect des restrictions de mouvement en vigueur dans votre pays et qui vous fasse sentir bien.

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. En dehors des mesures de santé publique, comment se protéger autrement contre la COVID-19 ?

- Se laver les mains et pratiquer la distanciation physique sont de bons moyens pratiques pour prendre soin de sa santé physique pendant la pandémie. Mais il est également important de prendre soin de notre santé mentale. Voici quelques conseils utiles :
 - Les nouvelles contradictoires et les fausses informations sur la COVID-19 ne manquent pas, et contribuent à renforcer le sentiment d'anxiété, de solitude ou d'angoisse. Veillez à **rester informé sur la COVID-19**, mais contentez-vous de lire uniquement les informations provenant de sources officielles (comme [Africa CDC](#) ou [l'OMS](#)) et évitez de consacrer trop de temps à vérifier les dernières mises à jour concernant la pandémie chaque jour. Se limiter à 30 minutes par jour, par exemple, peut contribuer à réduire le niveau d'anxiété.
 - **Prenez soin de votre corps** en restant actif grâce à des activités quotidiennes (nettoyage, cuisine, apprentissage ou travail scolaire) et en mangeant des repas sains. Si possible, passez un peu de temps à l'extérieur pour prendre l'air. Si vous êtes une personne à haut risque ou si vous vivez avec une personne à haut risque, essayez plutôt d'ouvrir les fenêtres. Faites régulièrement de l'exercice, même si ce n'est que 3 à 5 minutes d'étirement et de marche après de longues heures passées assis et dormez suffisamment !
 - **Restez en contact** avec vos amis, organisez ensemble des activités amusantes et relaxantes qui respectent les mesures d'éloignement physique. Il est important de se rappeler que d'autres s'en soucient, et que nous ne sommes pas seuls. Si vous vous sentez stressé ou anxieux, **ne faites pas fi de vos pensées et de vos sentiments, demandez de l'aide**. Essayez de parler à un membre de votre famille ou à un ami. Vous pouvez également contacter votre Ministère de la Santé local pour savoir s'il existe des organisations qui peuvent vous apporter un soutien en matière de santé mentale.

4. Pouvez-vous attraper la COVID-19 dans les hôpitaux ?

- Vous pouvez craindre d'être exposé à la COVID-19 à l'hôpital, mais les hôpitaux font tout ce qu'ils peuvent pour assurer la sécurité des patients, des visiteurs et du personnel pendant la pandémie. Par exemple, tout le personnel hospitalier, les visiteurs et les patients en consultation externe doivent porter un masque s'ils se trouvent à l'intérieur des zones hospitalières. Les hôpitaux disposent de désinfectant pour les mains et de savon pour permettre aux personnes de se laver les mains, et les zones d'attente devraient être organisées de manière à ce que tout le monde puisse se tenir à une distance sûre les uns des autres.

- Certains hôpitaux peuvent prendre votre température ou vous interroger sur d'éventuels symptômes de COVID-19, et s'assurer ainsi que vous n'êtes pas porteur du virus.
- Tous les hôpitaux ne traitent pas les patients atteints de COVID-19, mais le cas échéant, ils disposent d'un système permettant de séparer les personnes testées positives à la COVID-19 ou qui présentent des symptômes, de celles qui ne le sont pas. Cela permet de s'assurer que le risque de contracter le virus est aussi faible que possible.
- Les hôpitaux disposent également de systèmes de prévention et de contrôle des infections afin de maintenir des niveaux de propreté et de sécurité optimaux. Le personnel hospitalier doit désinfecter les surfaces et nettoyer chaque chambre afin de réduire le risque de propagation des infections.
- Pour limiter le nombre de personnes au sein d'un hôpital, vous pourriez être prié d'assister seul à une consultation. Certains endroits pratiquent même la consultation en ligne ou par téléphone.
- Mais si vous devez vous rendre à l'hôpital parce que vous ne vous sentez pas bien, ou pour recevoir des médicaments ou un traitement pour une autre maladie ou pour des vaccinations de routine, ne laissez pas la peur d'attraper la COVID-19 vous en empêcher. Ne pas vous rendre à l'hôpital en cas de besoin risque de porter préjudice à votre santé future. Vous pouvez appeler votre Ministère de la Santé local pour obtenir plus d'informations sur les mesures que les hôpitaux de votre région ont mises en place pour assurer la sécurité des visiteurs, du personnel et des patients.

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