



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. Les tests COVID-19 sont-ils gratuits ?

- Il est difficile de dire si le test COVID-19 est gratuit ou non, car la situation varie selon les pays.
- Le test COVID-19 est payant dans de nombreux pays, mais certains hôpitaux publics peuvent proposer des tests gratuits ou facturer des frais moins élevés. D'autres gouvernements proposent la gratuité aux personnes présentant des symptômes de COVID-19 ou ayant été en contact avec un tiers dont le test s'est révélé positif.
- Le test COVID-19 peut également être gratuit dans les cas où le gouvernement organise des tests de masse pour certaines communautés ou personnes d'un certain groupe d'âge.
- Avant d'effectuer un test COVID-19, vous devez appeler la ligne d'assistance téléphonique du Ministère de la Santé local pour obtenir les dernières informations connexes, dont le coût du test, les hôpitaux ou les établissements qui effectuent les tests et le temps d'attente avant de recevoir les résultats.
- Vous devrez peut-être subir un test si vous ne vous sentez pas bien et présentez des symptômes de COVID-19, si vous avez été en contact avec une personne dont ledit test s'est révélé positif ou si vous devez vous rendre dans un autre pays, et que les résultats constituent une condition d'entrée dans ce pays.
- Pour en savoir davantage sur les raisons motivant un test et sur la procédure connexe, voir cette [vidéo](#).

2. Comment connaître le nombre de cas COVID-19 recensés dans notre pays ?

- Une protection efficace consiste à se tenir informé sur l'évolution du virus et la pandémie, ce qui implique également connaître le nombre de cas et de décès signalés dans votre pays.

- Vous pouvez obtenir ces informations de différentes manières. L'un des moyens les plus simples serait d'aller sur Internet. Si vous avez accès à Internet, la source la plus fiable reste le [tableau de bord de l'OMS sur les coronavirus \(COVID-19\)](#). Vous y trouverez les derniers chiffres sur les cas et les décès recensés dans les différents pays et régions.
- Dans le cas contraire, le Ministère de la Santé local disposera des dernières informations sur l'épidémie de COVID-19 dans votre pays. Contactez la ligne d'assistance téléphonique de votre Ministère de la Santé local. Il pourra vous informer sur le nombre de cas et sur les aides proposées par le gouvernement pour endiguer la propagation du virus.
- N'oubliez pas que rester informé signifie accéder à des sources fiables et dignes de confiance. Voici quelques conseils sur la manière de détecter les fausses informations :
 1. **Évaluer la source** : Qui vous a transmis l'information et d'où provient-elle ? Même s'il s'agit d'amis ou de membres de la famille, vous devez quand même vérifier leur source.
 2. **Ne vous arrêtez pas aux gros titres** : Les gros titres peuvent être intentionnellement sensationnels ou provocateurs.
 3. **Identifiez l'auteur** : Recherchez le nom de l'auteur en ligne pour voir s'il est réel ou crédible.
 4. **Vérifiez la date** : Est-elle à jour et pertinente par rapport à l'actualité ? Un titre, une image ou une statistique a-t-il été utilisé hors contexte ?
 5. **Examinez les preuves à l'appui** : Les témoignages crédibles étayent les affirmations par des faits
 6. **Vérifiez vos a priori** : Réfléchissez à la question de savoir si vos propres préjugés ou impressions pourraient influencer votre jugement sur ce qui est ou n'est pas digne de confiance.
 7. **Faites appel à des vérificateurs de faits** : Consultez des organismes de vérification des faits fiables, tels que l'International Fact-Checking Network et les médias mondiaux qui s'efforcent de démystifier la désinformation.

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. Une fois la COVID-19 éradiquée, peut-elle revenir ?

- Une fois qu'une maladie est apparue, il est très difficile de l'éradiquer complètement. La plupart des maladies continueront d'exister durant de très nombreuses années.
- Nombre de personnes espéraient que la COVID-19 aurait disparu à présent, mais elle est toujours bien présente et affecte des millions de vies dans le monde entier.
- Même une fois qu'un vaccin sûr et efficace aura été découvert, la COVID-19 ne disparaîtra peut-être jamais complètement. Le nombre de cas diminuera probablement une fois qu'un vaccin aura été trouvé, mais même si la pandémie ralentit, des épidémies sporadiques de COVID-19 pourraient continuer à se produire dans certains endroits ou à des moments précis de l'année, comme une grippe saisonnière.
- De nombreux pays ont adopté des mesures de santé publique telles que le dépistage et le traçage des contacts, la distanciation physique et le port de masques pour assurer la sécurité des personnes et arrêter la propagation du virus, lesquelles ont contribué à ralentir les infections.
- Toutefois, ces mesures de prévention risquent d'être d'application longtemps, et il est fort probable que nous devrions continuer à les appliquer, même une fois qu'un vaccin sera disponible. En effet, les personnes les plus à risque, comme les travailleurs de la santé, les seniors de plus de 60 ans ou les individus souffrant déjà d'une autre maladie, seront les premières à recevoir le vaccin. Plusieurs mois seront peut-être nécessaires, voire des années, avant que le vaccin ne soit disponible pour le grand public. En attendant, nous devons continuer à suivre les mesures de prévention pour assurer notre sécurité et celle de nos proches.

4. La COVID-19 peut-elle être transmise par voie aérienne ?

- Des études récentes ont montré que la transmission de la COVID-19 par voie aérienne est possible dans certaines situations.
- La COVID-19 se propage lorsqu'une personne infectée par le virus tousse, éternue ou parle et que les minuscules gouttelettes de liquide qu'elle libère par le nez ou la bouche, entrent dans les yeux, le nez ou la bouche d'une personne en bonne santé. D'autres ont montré que ces gouttelettes peuvent rester dans l'air pendant 30 minutes ou jusqu'à 3 heures selon leur taille, après qu'une personne a toussé ou éternué.
- Mais les chances d'attraper la COVID-19 par voie aérienne dépendent de nombreux facteurs, par exemple la proximité de l'autre personne et le niveau de ventilation de la pièce.

- La transmission par voie aérienne est plus susceptible de se produire dans des espaces intérieurs mal ventilés, en particulier si les personnes restent longtemps ensemble dans la même pièce, par exemple dans un espace de travail.
- La transmission par voie aérienne est également plus susceptible de se produire dans les établissements de soins de santé où certains traitements médicaux peuvent provoquer la propagation de ces gouttelettes dans l'air.
- C'est pourquoi il est important de veiller à toujours garder une distance de 2 mètres avec les autres personnes, de porter un masque facial lorsqu'une distance physique n'est pas possible et de se laver les mains régulièrement. Si vous devez vous réunir avec des collègues ou des amis, rendez-vous plutôt à l'extérieur et gardez les fenêtres et les portes ouvertes lorsque c'est possible.