



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 faut-il consulter un médecin alors qu'il n'existe aucun remède ?

- Même si les scientifiques n'ont pas réussi à trouver un remède ou un traitement efficace contre la COVID-19, cela ne signifie pas que vous ne devez pas vous rendre chez le médecin si vous ne vous sentez pas bien ou si vous pensez être porteur du virus.
- Attendre trop longtemps pour consulter un médecin ou ignorer les symptômes peut conduire à une hospitalisation, voire à la mort dans certains cas. Conscient de votre état, un médecin peut vous conseiller sur la manière de soulager vos symptômes et d'éviter qu'ils ne s'aggravent.
- La majorité des cas de COVID-19 commencent progressivement par des symptômes légers et évoluent vers des symptômes graves, en particulier chez les personnes âgées ou souffrant d'une affection médicale préexistante. Surveillez vos symptômes même si vous présentez des signes légers de COVID-19 et contactez votre médecin ou le Ministère de la Santé local afin qu'il vous aide à gérer la situation chez vous, en toute sécurité.
- Si vos symptômes se transforment en une forte fièvre ou si vous éprouvez des problèmes respiratoires et des douleurs thoraciques, contactez votre médecin ou le Ministère de la Santé local. Ils pourront vous indiquer dans quelle clinique ou quel hôpital vous pouvez vous rendre pour recevoir des soins médicaux. Ne vous rendez pas dans un hôpital ou un établissement de soins de santé sans les avoir appelés au préalable. En effet, ils ne disposent peut-être pas de l'équipement approprié pour vous soigner, ce qui peut vous mettre en danger, vous et d'autres personnes.

## 2. Pourquoi les écoles sont-elles rouvertes alors qu'il y a encore des cas COVID-19 ?

- Avant qu'un gouvernement ne décide de rouvrir des écoles, il doit en mesurer l'impact ou le risque sur le système éducatif, le bien-être et la santé des élèves, des enseignants et de la communauté au sens large.
- Certaines études indiquent une croissance des cas d'alcoolisme et de toxicomanie, de dépression, de peur, de solitude, de violence domestique et de maltraitance sur les enfants ont augmenté, depuis le confinement et la fermeture des écoles. De nombreuses personnes ne perçoivent aucun revenu pendant la pandémie, ce qui a également augmenté le niveau de stress au sein de nombreux foyers.
- Pendant la période de confinement, de nombreux parents n'ont pas pu aller travailler ni gagner leur vie. Si le confinement est levé, mais que les écoles restent fermées, le risque que les enfants soient laissés seuls à la maison est accru.
- Dans certaines régions, la fermeture des écoles a aussi empêché les élèves de poursuivre leurs études, car l'apprentissage à distance n'est pas possible, ce qui suscite de nombreuses lacunes dans l'éducation des enfants.
- Avec la réouverture des écoles, les élèves pourront poursuivre leurs études et passer au niveau d'enseignement suivant. Cela signifie également qu'ils auront accès à des services primordiaux, dont l'approvisionnement en nourriture, le soutien psychologique et l'accès à des informations fiables sur la façon de se protéger.
- Mais avant cela, des mesures de santé publique doivent être envisagées. L'école doit travailler de concert avec le Ministère de la Santé local et veiller à la mise en place d'un mécanisme visant à éviter la propagation des cas au sein de l'école, par exemple en s'assurant que les pupitres des élèves sont séparés de deux mètres, que de l'eau et du savon sont disponibles, que les élèves disposent de masques, si nécessaire, etc.
- Si des écoles rouvrent dans votre région, cela ne signifie pas que l'épidémie est terminée ou que nous pouvons relâcher nos efforts et cesser de suivre les mesures préventives. Nous devons continuer à observer les mesures en vigueur (voir page 2) pour arrêter la propagation des cas et garantir ainsi notre propre sécurité et celle des enfants. Consultez cette [fiche d'information](#) pour savoir comment protéger nos enfants en cas de réouverture des écoles.

### 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. La vapeur est-elle efficace contre la COVID-19 ?

- Les bains de vapeur ou l'inhalation de vapeur sont parfois utilisés comme remède à domicile pour soigner les rhumes et les infections respiratoires courantes, car certaines personnes pensent que la vapeur dilate le nez, réduit l'inflammation, ou que la chaleur tuera le virus, mais **rien ne prouve** que ces méthodes fonctionnent pour soulager les symptômes ou traiter les virus, notamment la COVID-19.
- En fait, cette méthode peut s'avérer **dangereuse** car la vapeur sur le corps pourrait provoquer des brûlures et des blessures si elle est trop chaude, et ainsi conduire à une admission à l'hôpital, une opération et des cicatrices permanentes.
- Il n'existe à l'heure actuelle aucun vaccin contre la COVID-19. La meilleure chose à faire, voire la seule, consiste à suivre les mesures de santé publique telles que se laver fréquemment les mains avec de l'eau et du savon, garder une distance de 2 mètres avec les autres, si vous devez tousser ou éternuer, utiliser un mouchoir en papier ou votre coude plié pour vous couvrir le nez et la bouche et porter un masque lorsque la distance physique n'est pas possible.

### 4. Puis-je prêter mon masque à d'autres personnes ?

- Non, vous ne pouvez en aucun cas prêter votre masque à une autre personne, même s'il s'agit d'un ami proche ou d'un membre de la famille.
- La COVID-19 se propage lorsqu'une personne contaminée par le virus tousse, éternue ou parle et que les gouttelettes émises par sa bouche ou son nez arrivent dans les yeux, le nez ou la bouche d'une personne saine.
- Le port d'un masque facial crée une barrière qui empêche ces gouttelettes de quitter le nez ou la bouche d'une personne infectée et d'entrer dans le nez ou la bouche d'une personne saine.
- Si nous prêtons notre masque à d'autres personnes, nous pouvons accidentellement leur transmettre notre infection, car les gouttelettes que nous libérons seront piégées à l'intérieur

du masque. Même si vous pensez ne pas avoir le virus, vous ne pouvez en aucun cas prêter votre masque ni utiliser celui de quelqu'un d'autre, car vous pourriez contracter le virus sans le savoir, même si vous ne présentez aucun symptôme de COVID-19.

- En fait, les masques médicaux ne doivent être utilisés qu'une seule fois, même si c'est la même personne qui les porte. Pour les masques en tissu, vous devez les laver quotidiennement à l'eau chaude et au savon, et ne le prêter à personne, pas même aux membres de la famille. Chaque personne de votre foyer doit avoir son propre masque.
- Pour plus d'informations sur le port du masque et les mesures de protection, consultez la [Fiche d'information.](#)

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