

INFORMATIONS SUR LE CORONAVIRUS

TEXTE DE RÉFÉRENCE

9 juillet 2020

Ce texte est disponible sur <https://virallanguages.org/fr/texte-de-reference/>

Il s'agit d'un texte complet condensant toutes les recommandations sanitaires de l'OMS relatives au coronavirus en un seul endroit. En tant que partenaires de ce projet, [la communauté d'excellence en matière d'équité en santé mondiale](#) de l'Université de Buffalo, de l'Université d'État de New York, a révisé, édité et donné son avis sur ce texte de référence.

Ce texte n'est pas destiné à être traduit dans votre langue dans son intégralité. Il vise plutôt à vous donner une compréhension plus large de la situation actuelle et à vous inspirer pour créer votre propre contenu adapté à votre communauté.

INFORMATIONS DE BASE SUR LA MALADIE

- La maladie est appelée «maladie à coronavirus» ou «COVID-19». Elle est causée par un virus appelé SARS-CoV-2. Depuis le début de l'épidémie, plus de onze millions de personnes dans le monde ont été infectées par COVID-19 (mis à jour le 9 juillet 2020) et plus de 500.000 personnes en sont mortes. Les chiffres diminuent régulièrement en Europe, mais augmentent aux États-Unis, en Amérique du Sud, en Afrique et en Asie.
- De nombreux traitements sont en cours de test, mais à l'heure actuelle, il n'existe aucun vaccin ni remède contre le virus. Pour vous protéger et protéger vos proches, le plus important est d'éviter d'être infecté.
- Une fois dans le corps, aucun médicament connu ne peut empêcher le virus d'atteindre les poumons, où il peut provoquer une pneumonie. La pneumonie ou d'autres complications associées à la pneumonie sont la principale cause de décès chez les personnes infectées.
- Le risque de mourir du COVID-19 dépend de nombreux facteurs, notamment la situation géographique, l'âge, la présence de conditions sous-jacentes et le sexe. Dans certains endroits, 1 personne sur 20 infectée est décédée. Les hommes et les personnes de plus de 60 ans sont plus susceptibles de mourir. Les personnes qui ont un problème de santé comme le diabète, les maladies cardiaques, le VIH / sida et le cancer sont moins en mesure de lutter contre cette maladie et sont plus susceptibles d'en mourir. Cependant, il n'est pas possible de savoir à l'avance si quelqu'un se rétablira après avoir été infecté: partout dans le monde, il y a eu des cas où des jeunes, auparavant en bonne santé, sont tombés malades et sont morts du COVID-19.

ÉTAPES CLÉS DE LA PRÉVENTION (LES INFORMATIONS LES PLUS IMPORTANTES)

- Si vous avez l'impression d'avoir le paludisme, mais aussi avec une toux, vous pouvez avoir le COVID-19.
- Restez à la maison autant que possible et ne visitez pas les maisons des autres, même si vous ne présentez aucun symptôme.
- Lavez-vous ou désinfectez-vous les mains fréquemment, surtout lorsque vous rentrez chez vous après être sorti.
- Ne touchez pas votre nez, votre bouche et vos yeux avec des mains non lavées.
- À la maison, désinfectez les surfaces et les objets qui entrent souvent en contact avec vos mains et celles des autres: assiettes, ustensiles, tables, téléphones, etc.....
- Si vous rencontrez d'autres personnes, ne leur serrez pas la main, ne les serrez pas dans vos bras et restez à plus de 2 mètres d'eux.
- Portez un masque lorsque vous sortez si vous en avez un. Même un fait maison vous aidera. Lavez-vous les mains avant de mettre le masque et après l'avoir retiré. Lorsque vous portez le masque hors de la maison, ne le touchez pas. Lavez le masque fréquemment avec de l'eau et du savon.

ÉTAPES CLÉS POUR GARDER LES AUTRES PERSONNES EN SÉCURITÉ

- Même si vous ne présentez aucun symptôme, vous avez peut-être attrapé le virus! Il est donc important de rester loin des gens chaque fois que possible. Vous pourriez les rendre malades même si vous n'êtes pas malade.
- Si possible, tousssez ou éternuez dans un mouchoir jetable (puis jetez le mouchoir immédiatement et lavez-vous les mains dès que possible). Ou tousssez dans votre coude ou dans le haut de votre manche. Ne jamais tousser ou éternuer dans l'air ou vers une autre personne. Ne jamais tousser ni éternuer dans vos mains, car vous pouvez transmettre le virus à d'autres personnes en touchant des personnes ou des objets partagés.
- Si vous pensez être malade, restez à la maison et éloignez-vous le plus possible des membres de la famille.
- Si vous avez été en contact étroit avec une personne qui tombe malade, restez à la maison pour éviter de transmettre la maladie. Il peut rester inactif dans votre corps pendant 14 jours.

COMMENT SE TRANSMET LE CORONAVIRUS?

- Le virus est une particule invisible extrêmement petite qui peut pénétrer dans votre corps par la bouche, le nez et les yeux. Il se propage principalement par des gouttelettes respiratoires, qui sont des gouttes invisibles de salive qui peuvent

être libérées dans l'air après une respiration, une toux ou des éternuements. Des gouttelettes respiratoires peuvent être trouvées sur les mains, les vêtements et le corps des personnes et sur des objets comme des taies d'oreiller, des draps, des téléphones et des serviettes. Le virus a également été trouvé dans les fèces (caca) de certaines personnes infectées.

- Le virus peut également rester dans l'air jusqu'à 3 heures sous forme de minuscules gouttelettes appelées «aérosol». C'est particulièrement le cas dans des environnements fermés comme les bus, les bureaux, les supermarchés et les hôpitaux. La climatisation peut aggraver les choses car elle peut faire circuler les aérosols dans un bâtiment.
- Le virus peut survivre pendant un certain temps sur des surfaces en plastique et en métal ou en d'autres matériaux, comme le carton.
- Le virus ne pénètre pas dans une peau en bonne santé.

PLUS SUR LES SYMPTÔMES

- Les symptômes les plus courants sont la fièvre, la toux sèche, la fatigue et, pour les cas plus graves, de la difficulté à respirer.
- Les symptômes moins courants mais toujours documentés sont la diarrhée, les douleurs osseuses ou articulaires, les maux de tête et le nez qui coule. Des pertes de l'odorat et du goût ont également été signalées par des patients.
- Dans la plupart des cas, le premier symptôme est la fièvre, suivie d'une toux sèche. Quiconque a une température corporelle supérieure à 37,5 ° C ou une toux sèche ou les deux doit rester à la maison et minimiser les contacts avec les personnes vivant dans la même maison.
- De nombreux symptômes de COVID-19 sont similaires au paludisme: fièvre, maux de tête, maux et douleurs et fatigue. Une différence importante est que COVID-19 donne fréquemment aux gens une toux sèche qui ne se retrouve pas dans le paludisme. Donc, si l'on pense avoir le paludisme mais aussi une toux sèche, la personne peut avoir été infectée par un coronavirus.
- Les symptômes peuvent apparaître entre 2 et 14 jours après avoir été exposés à une personne infectée.
- Les gens diffèrent quant à la gravité de leurs symptômes. Dans les cas graves, les personnes tombent malades très rapidement: la plupart des décès sont survenus entre 8 et 14 jours d'infection après l'apparition des premiers symptômes.
- Il existe de nombreux cas de personnes qui ont le virus mais ne présentent aucun symptôme. Ils pourraient infecter les autres.

PLUS DE DÉTAILS SUR LE LAVAGE DES MAINS

- Lavez-vous les mains avec du savon, si disponible, pendant au moins 20 secondes (ou, pour les chrétiens, la durée de 2 prières du Seigneur prononcées à

vitesse normale: adaptez-vous d'une manière culturellement appropriée).
Frottez-vous les mains avec le savon jusqu'à ce que suffisamment de mousse soit obtenue. N'oubliez pas de vous laver le dos des mains, des poignets, entre les doigts et sous les ongles pour nettoyer vos mains en profondeur. Rincer ensuite à l'eau claire.

- Si vous ne disposez pas d'eau ou de savon, une autre façon de se nettoyer les mains et de vous débarrasser des particules virales est d'utiliser de l'alcool. La concentration d'alcool la plus efficace est de 75%. Les boissons alcoolisées ne fonctionneront pas car leur concentration d'alcool est le plus souvent inférieure à 50%. **IMPORTANT:** n'utilisez pas d'eau de javel ou de concentrations d'alcool supérieures à 80% car cela entraînerait le dessèchement de votre peau, créant ainsi plus de petites fissures dans lesquelles le virus peut se cacher.
- Une autre possibilité consiste à utiliser de **la cendre de bois** au lieu du savon. Versez un peu d'eau sur vos mains, frottez-les avec des cendres abondantes, puis rincez sous l'eau propre s'écoulant du dessus (par exemple, d'une bouteille ou d'une canette) pendant au moins 20 secondes, même si très lentement.
- Gardez vos ongles courts et propres, car le virus peut se cacher dans l'espace entre la peau et l'ongle.

PLUS DE DÉTAILS SUR LA DÉSINFECTION DES SURFACES ET DES OBJETS

- Des gouttelettes respiratoires finissent par se déposer sur les surfaces et peuvent y persister pendant des heures ou des jours.
- Une main qui porte des particules virales peut transmettre ces particules sur tous les objets ou surfaces qu'elle touche.
- Le virus peut survivre pendant environ une journée sur du carton et jusqu'à 3 jours sur des surfaces en plastique et en métal.
- Pour ces raisons, à la maison, il est important que les surfaces dures (comme les tables, les éviers, les baignoires ...) et les objets (comme les poignées de porte, les interrupteurs, les chaises, les clés, les téléphones ...) soient maintenus propres et désinfectés.
- La façon la plus efficace de désinfecter les surfaces et les objets est d'utiliser de l'eau de Javel diluée dans de l'eau et de la laisser sur la surface pendant au moins 10 minutes.
- La dilution recommandée de l'eau de Javel dans l'eau dépend de la concentration de l'eau de Javel. Le plus souvent, une dilution de 1 portion d'eau de Javel pour 50 parties d'eau est suffisante pour obtenir un désinfectant efficace. Par exemple, vous pouvez mettre deux cuillères à café d'eau de Javel dans 1 litre d'eau.
N'oubliez pas d'étiqueter le flacon contenant cette solution afin qu'il ne soit pas bu accidentellement par des enfants ou d'autres personnes.
- **IMPORTANT:** l'eau de Javel peut être toxique! Ne pas nettoyer avec un javellisant provenant directement du récipient. Si vous l'utilisez sur des surfaces ou des

objets susceptibles d'entrer en contact avec des aliments ou avec des enfants, assurez-vous d'essuyer la surface ou l'objet désinfecté avec une serviette propre.

- **IMPORTANT:** la saleté diminuera le pouvoir désinfectant de l'eau de Javel. Si la surface ou l'objet est sale (huile, graisse, poussière, etc.), assurez-vous d'abord de bien le nettoyer, puis appliquez la solution d'eau de Javel pour le désinfecter.
- **IMPORTANT:** Seul de l'alcool doit être utilisé pour nettoyer et désinfecter les téléphones.

AJUSTER VOTRE VIE SOCIALE ET PRENDRE SOIN DES MALADES

- Il y a des endroits qui peuvent vous exposer à un risque plus élevé d'être infecté. Ceux-ci sont:
 - Les lieux publics où de nombreuses personnes se rassemblent, comme les marchés, les bureaux commerciaux et les rassemblements religieux.
 - Les hôpitaux
 - Les transport en commun, y compris les taxis partagés et les motos
- Les billets et les pièces pourraient transmettre le virus. Ne touchez pas vos yeux, votre nez et votre bouche après avoir touché des billets et des pièces. Lavez ou désinfectez vos mains après avoir touché des billets et des pièces.
- Les taies d'oreiller, les draps et les vêtements portés à l'extérieur de votre maison doivent être lavés fréquemment. Si disponible, vaporisez d'abord de l'alcool sur toute la surface et laissez-les sécher. Ensuite, lavez-les. Ne secouez pas les tissus sales car cela peut propager le virus.
- Si une personne vivant dans votre maison présente certains des symptômes (voir ci-dessus), les autres personnes vivant dans la maison ne devraient pas avoir de contact direct avec elle ni avec des objets qu'elle touche comme des draps, des vêtements, des verres, de la vaisselle, des téléphones et les ordinateurs, sauf s'ils sont correctement désinfectés.
- Les enfants sont moins susceptibles de mourir que les adultes, mais ils peuvent transmettre le virus comme n'importe qui d'autre. Apprenez aux enfants à tousser ou à éternuer dans leurs coudes et à bien se laver les mains. Expliquez aux enfants que, pendant un certain temps, il vaut mieux qu'ils n'embrassent pas ou ne se rapprochent pas de personnes âgées ou de personnes ayant des problèmes de santé.
- Si une réunion ne peut pas être annulée (par exemple, des groupes d'épargne), limitez le nombre de personnes réunies à la fois. Les gens doivent se tenir debout ou s'asseoir à 2 mètres les uns des autres pendant toute la réunion. Les gens ne devraient ni manger ni boire pendant la réunion. Les personnes souffrant de fièvre ou d'autres symptômes de COVID-19 doivent rester à la maison.

UTILISATION DE MASQUES

- Les masques faciaux peuvent aider les personnes malades à protéger les autres contre l'infection.
- Les masques peuvent aider les soignants lorsqu'ils interagissent avec des personnes malades, mais ils n'offrent pas une protection à 100%.
- Dans de nombreux pays, il y a une pénurie de masques faciaux, qui sont vitaux pour le personnel médical: si le personnel médical tombe malade, qui sera là pour aider les autres malades? Nous devons protéger nos infirmières et nos médecins.
- Les masques faits maison en torchon (tissu en coton relativement résistant) offrent un certain degré de protection.
- Même lorsque vous portez des masques, gardez une distance avec la personne que vous aidez.
- Il existe certaines précautions particulières pour l'utilisation de masques faciaux lorsque vous êtes malade ou devez prendre soin de personnes malades
 - Si vous avez des problèmes cardiaques, vous ne devez pas porter de masque (respiration insuffisante)
 - Assurez-vous de ne pas toucher le masque lorsque vous le portez. Touchez-le uniquement pour l'enlever et le jeter (ou le laver s'il est lavable).
 - Assurez-vous qu'il adhère parfaitement à votre peau. Portez des lunettes pour protéger également vos yeux et pour combler les espaces qui se forment naturellement entre le masque et votre peau autour de votre nez.
 - Les masques sont plus efficaces (dans leurs limites) pendant les premières heures d'utilisation. Plus vous portez un masque longtemps, moins il est efficace pour vous protéger.

Les meilleures pratiques répertoriées dans ce document ne sont efficaces que si tous les membres de la communauté les suivent. Des communautés entières, et non des individus isolés, peuvent lutter avec succès contre la pandémie de coronavirus. Il faut rappeler aux gens l'importance de maintenir entre eux des attitudes de collaboration.

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Pour plus d'informations sur ce que COVID-19 fait aux poumons, cliquez ici:

- <https://theconversation.com/covid-19-comment-sont-soignes-les-patients-atteints-de-formes-severes-132852>

Pour plus d'informations sur le taux de mortalité:

- <https://www.bbc.com/afrique/monde-51721436>

Bons liens pour plus d'informations sur la prévention du COVID-19:

- <https://www.who.int/fr/news-room/detail/23-03-2020-pass-the-message-five-steps-to-kicking-out-coronavirus>

- https://www.unicef.org/media/65846/file/Key%20Messages%20and%20Actions%20for%20COVID-19%20Prevention%20and%20Control%20in%20Schools_French.pdf

Pour plus d'informations sur les symptômes:

- <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/symptomes.html>

Pour plus d'informations sur le lavage des mains:

- <https://www.unicef.org/fr/coronavirus/tout-savoir-sur-le-lavage-des-mains-pour-vous-proteger-de-la-maladie-a-coronavirus-covid-19>

Pour plus d'informations sur le nettoyage et la désinfection des surfaces et des objets:

- <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/guide-garderie/chap4-entretien-hygiene.pdf>

Coronavirus : pourquoi moins d'enfants tombent malades ?

Pour plus d'informations sur l'utilisation de masques:

- [Quand et comment utiliser un masque ?](#)