



Association SENI NA MAÏNGO

(Santé et Développement)

Innovover-Mobiliser-Agir

Tél. (+236) 75 04 63 37 / 72 72 69 84 / 72 12 38 10 ; Site web : www.senimaingo.org ;

Email : senimaingo.rca@senimaingo.org ; senimaingo.rca@gmail.com

TOUT SAVOIR SUR LE CORONAVIRUS

Qu'est-ce qu'un coronavirus ?

Les coronavirus forment une vaste famille de virus qui peuvent être pathogènes chez l'homme et chez l'animal. On sait que, chez l'être humain, plusieurs coronavirus peuvent entraîner des infections respiratoires dont les manifestations vont du simple rhume à des maladies plus graves comme le syndrome respiratoire du Moyen-Orient (MERS) et le syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS). Le dernier coronavirus qui a été découvert est responsable de la maladie à coronavirus 2019 (COVID-19).

Qu'est-ce que la COVID-19 ?

La COVID-19 est la maladie infectieuse causée par le dernier coronavirus qui a été découvert. Ce nouveau virus et cette maladie étaient inconnus avant l'apparition de la flambée à Wuhan (Chine) en décembre 2019.

Quels sont les symptômes de la COVID-19 ?

Les symptômes les plus courants de la COVID-19 sont la fièvre, la fatigue et une toux sèche. Certains patients présentent des douleurs, une congestion nasale, un écoulement nasal, des maux de gorge ou une diarrhée. Ces symptômes sont généralement bénins et apparaissent de manière progressive. Certaines personnes, bien qu'infectées, ne présentent aucun symptôme et se sentent bien. La plupart (environ 80 %) des personnes guérissent sans avoir besoin de traitement particulier. Environ une personne sur six contractant la maladie présente des symptômes plus graves, notamment une dyspnée. Les personnes âgées et celles qui ont d'autres problèmes de santé (hypertension artérielle, problèmes cardiaques ou diabète) ont plus de risques de présenter des symptômes graves. Toute personne qui a de la fièvre, qui tousse et qui a des difficultés à respirer doit consulter un médecin.

Comment la COVID-19 se propage-t-elle ?

La COVID-19 est transmise par des personnes porteuses du virus. La maladie peut se transmettre d'une personne à l'autre par le biais de gouttelettes respiratoires expulsées par le nez ou par la bouche lorsqu'une personne tousse ou éternue. Ces gouttelettes peuvent se retrouver sur des objets ou des surfaces autour de la personne en question. On peut alors contracter la COVID-19 si on touche ces objets ou ces surfaces et si on se touche ensuite les yeux, le nez ou la bouche. Il est également possible de

Siège social : Avenue David Dacko, Immeuble CNSS, à côté de l'ambassade des USA

Bureau Administratif : Boulevard Charles de Gaulles, 7^e arr, St Paul des rapides Champagnard.

Mails professionnels : pca@senimaingo.org ; sg@senimaingo.org ; ce@senimaingo.org

Skype : senimaingo.rca@gmail.com; **Facebook :** Sény na Maingo RCA ; **Twitter :** Sény na Maingo.

contracter la COVID-19 en inhalant des gouttelettes d'une personne malade qui vient de tousser ou d'éternuer. C'est pourquoi il est important de se tenir à plus d'un mètre d'une personne malade.

L'OMS examine les travaux de recherche en cours sur la manière dont la COVID-19 se propage et elle continuera à communiquer les résultats actualisés.

Le virus responsable de la COVID-19 est-il transmissible par voie aérienne ?

Les études menées à ce jour semblent indiquer que le virus responsable de la COVID-19 est principalement transmissible par contact avec des gouttelettes respiratoires, plutôt que par voie aérienne.

Comment le COVID-19 se propage-t-elle ?

Peut-on contracter la COVID-19 au contact d'une personne qui ne présente aucun symptôme ?

La maladie se propage principalement par les gouttelettes respiratoires expulsées par les personnes qui toussent. Le risque de contracter la COVID-19 au contact d'une personne qui ne présente aucun symptôme est très faible. Cependant, beaucoup de personnes atteintes ne présentent que des symptômes discrets. C'est particulièrement vrai aux premiers stades de la maladie. Il est donc possible de contracter la COVID-19 au contact d'une personne qui n'a, par exemple, qu'une toux légère mais qui ne se sent pas malade. L'OMS examine les travaux de recherche en cours sur le délai de transmission de la COVID-19 et elle continuera à communiquer des résultats actualisés.

Puis-je contracter la COVID-19 par contact avec les matières fécales d'une personne malade ?

Le risque de contracter la COVID-19 par contact avec les matières fécales d'une personne infectée paraît faible. Les premières investigations semblent indiquer que le virus peut être présent dans les matières fécales dans certains cas, mais la flambée ne se propage pas principalement par cette voie. L'OMS examine les travaux de recherche en cours sur la manière dont la COVID-19 se propage et elle continuera à communiquer les nouveaux résultats. Cependant, comme le risque existe, c'est une raison supplémentaire de se laver les mains régulièrement, après être allé aux toilettes et avant de manger.

Comment puis-je me protéger et éviter que la maladie ne se propage ?

Mesures de protection pour tous.

Tenez-vous au courant des dernières informations sur la flambée de COVID-19, disponibles sur le site Web de l'OMS et auprès des autorités de santé publique nationales et locales. Des cas de COVID-19 se sont produits dans de nombreux pays et plusieurs pays ont été touchés par des flambées. En Chine et dans certains autres pays, les autorités sont parvenues à ralentir ou à enrayer la progression de la flambée. Toutefois, l'évolution de la situation est imprévisible et vous devez donc vous tenir

Siège social : Avenue David Dacko, Immeuble CNSS, à côté de l'ambassade des USA

Bureau Administratif : Boulevard Charles de Gaulles, 7^e arr, St Paul des rapides Champagnard.

Mails professionnels : pca@senimaingo.org ; sg@senimaingo.org ; ce@senimaingo.org

Skype : senimaingo.rca@gmail.com; **Facebook** : Séni na Maingo RCA ; **Twitter** : Séni na Maingo.

régulièrement informé.

Vous pouvez réduire le risque d'être infecté ou de propager la COVID-19 en prenant quelques précautions simples :

Se laver fréquemment et soigneusement les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon. Pourquoi ?

Se laver les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon tue le virus s'il est présent sur vos mains.

Maintenir une distance d'au moins un mètre avec les autres personnes qui toussent ou qui éternuent. Pourquoi ?

Lorsqu'une personne tousse ou éternue, elle projette de petites gouttelettes qui peuvent contenir le virus. Si vous êtes trop près, vous pouvez inhaler ces gouttelettes et donc le virus responsable de la COVID-19 si la personne qui tousse en est porteuse.

Éviter de se toucher les yeux, le nez et la bouche. Pourquoi ?

Les mains sont en contact avec de nombreuses surfaces qui peuvent être contaminées par le virus. Si vous vous touchez les yeux, le nez ou la bouche, le virus peut pénétrer dans votre organisme et vous pouvez tomber malade.

Veillez à respecter les règles d'hygiène respiratoire et à ce que les personnes autour de vous en fassent autant.

En cas de toux ou d'éternuement, il faut se couvrir la bouche et le nez avec le pli du coude, ou avec un mouchoir et jeter le mouchoir immédiatement après. Pourquoi ?

Les gouttelettes respiratoires propagent des virus. En respectant les règles d'hygiène respiratoire, vous protégez les personnes autour de vous de virus tels que ceux responsables du rhume, de la grippe ou de la COVID-19.

Si vous ne vous sentez pas bien, restez chez vous. En cas de fièvre, de toux et de dyspnée, consultez un médecin après l'avoir appelé. Suivez les instructions des autorités sanitaires locales.

Pourquoi ? Ce sont les autorités nationales et locales qui disposent des informations les plus récentes sur la situation dans la région où vous vous trouvez. Si vous l'appellez, votre médecin pourra vous orienter rapidement vers l'établissement de santé le plus adapté. En outre, cela vous protégera et évitera la propagation de virus et d'autres agents infectieux.

Informez-vous constamment pour savoir quelles sont les villes ou les zones où la COVID-19 se propage à grande échelle. Si possible, évitez de voyager, en particulier si

Siège social : Avenue David Dacko, Immeuble CNSS, à côté de l'ambassade des USA

Bureau Administratif : Boulevard Charles de Gaulles, 7^e arr, St Paul des rapides Champagnard.

Mails professionnels : pca@senimaingo.org ; sg@senimaingo.org ; ce@senimaingo.org

Skype : senimaingo.rca@gmail.com; **Facebook** : Séni na Maingo RCA ; **Twitter** : Séni na Maingo.

vous êtes âgé ou diabétique ou si vous avez une maladie cardiaque ou pulmonaire. Pourquoi ?

Le risque de contracter la COVID-19 est plus élevé dans ces régions.

Mesures de protection pour les personnes qui se trouvent ou qui se sont récemment rendues (au cours des 14 derniers jours) dans des régions où la COVID-19 se propage.

Suivez les conseils présentés ci-dessus (Mesures de protection pour tous)

Si vous commencez à vous sentir mal et même si vous n'avez que des symptômes bénins (céphalées, légère fièvre (à partir de 37,3 °C) et écoulement nasal modéré), restez chez vous jusqu'à la guérison. Si vous avez absolument besoin que quelqu'un vienne vous ravitailler ou si vous devez sortir, par exemple pour acheter à manger, portez un masque pour éviter d'infecter d'autres personnes.

Pourquoi ? Éviter d'entrer en contact avec d'autres personnes et de se rendre dans des établissements de santé permettra à ces établissements de fonctionner plus efficacement et vous protégera, ainsi que les autres personnes, de la COVID-19 et d'autres maladies virales.

En cas de fièvre, de toux et de dyspnée, consultez un médecin sans tarder, car il peut s'agir d'une infection respiratoire ou d'une autre affection grave. Appelez votre médecin et indiquez-lui si vous avez récemment voyagé ou été en contact avec des voyageurs. Pourquoi ?

Si vous l'appellez, votre médecin pourra vous orienter rapidement vers l'établissement de santé le plus adapté. En outre, cela vous protégera et évitera la propagation de la COVID-19 et d'autres maladies virales.

Quelle est la probabilité de contracter la COVID-19 ?

Le risque dépend de l'endroit où vous habitez et, plus précisément, de la présence ou non d'une flambée. Pour la plupart des gens, à la plupart des endroits, le risque de contracter la COVID-19 reste faible. Cependant, la propagation d'intensifie désormais dans certaines villes ou régions. Pour les personnes qui y habitent ou s'y rendent, le risque de contracter la COVID-19 est plus élevé. Les gouvernements et les autorités sanitaires prennent des mesures énergiques chaque fois qu'un nouveau cas de COVID-19 est identifié. Respectez les restrictions locales aux voyages, aux déplacements ou aux grands rassemblements. En participant à ces efforts de lutte contre la maladie, vous réduisez le risque de contracter ou de propager la COVID-19.

Les flambées de COVID-19 peuvent être endiguées et la transmission peut être enrayée, comme on l'a vu en Chine et dans certains autres pays. Malheureusement, de nouvelles flambées apparaissent rapidement. Il est important de connaître la situation là où vous êtes ou là où vous comptez aller.

La COVID-19 doit-elle m'inquiéter ?

Siège social : Avenue David Dacko, Immeuble CNSS, à côté de l'ambassade des USA

Bureau Administratif : Boulevard Charles de Gaulles, 7^e arr, St Paul des rapides Champagnard.

Mails professionnels : pca@senimaingo.org ; sg@senimaingo.org ; ce@senimaingo.org

Skype : senimaingo.rca@gmail.com; **Facebook** : Sényi na Maingo RCA ; **Twitter** : Sényi na Maingo.

La COVID-19 est généralement bénigne, en particulier chez l'enfant et le jeune adulte, mais elle peut aussi être grave : 1 malade sur 5 doit être hospitalisé. Il est donc tout à fait normal de s'inquiéter des conséquences de la flambée de COVID-19 pour soi-même et pour ses proches.

Il est possible d'apaiser son inquiétude en prenant des mesures pour se protéger et protéger ses proches et son entourage. Tout d'abord, il faut se laver régulièrement et soigneusement les mains et respecter les règles d'hygiène respiratoire. Deuxièmement, il faut se tenir au courant de la situation et suivre les conseils des autorités sanitaires locales, notamment en ce qui concerne les restrictions aux voyages, aux déplacements et aux rassemblements.

Qui risque d'être atteint d'une forme grave de la maladie ?

Même si nous devons encore approfondir nos connaissances sur la façon dont la COVID-19 affecte les individus, jusqu'à présent, les personnes âgées et les personnes déjà atteintes d'autres maladies (comme l'hypertension artérielle, les maladies pulmonaires, le cancer, le diabète ou les cardiopathies) semblent être gravement atteintes plus souvent que les autres.

Les antibiotiques sont-ils efficaces pour prévenir ou traiter la COVID-19 ?

Non, les antibiotiques n'agissent pas contre les virus, mais seulement contre les infections bactériennes. La COVID-19 étant due à un virus, les antibiotiques sont inefficaces. Ils ne doivent pas être utilisés comme moyen de prévention ou de traitement de la COVID-19. Ils doivent être utilisés seulement sur prescription médicale pour traiter une infection bactérienne.

Existe-t-il des médicaments ou des thérapies permettant de prévenir ou de guérir la COVID-19 ?

Certains remèdes occidentaux, traditionnels ou domestiques peuvent apporter du confort et soulager les symptômes de la COVID-19 mais rien ne prouve que les médicaments actuels permettent de prévenir ou de guérir la maladie. L'OMS ne recommande de prendre aucun médicament, y compris les antibiotiques, en automédication pour prévenir ou guérir la COVID-19. Cependant, plusieurs essais cliniques de médicaments occidentaux ou traditionnels sont en cours. L'OMS fournira des informations actualisées dès que les résultats des essais cliniques seront disponibles.

La COVID-19 est-elle la même maladie que le SRAS ?

Non, le virus responsable de la COVID-19 et celui à l'origine du syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS) sont génétiquement liés mais ils sont différents. Le SRAS est plus mortel mais beaucoup moins infectieux que la COVID-19. Il n'y a pas eu de flambée de SRAS dans le monde depuis 2003.

Dois-je porter un masque pour me protéger ?

Siège social : Avenue David Dacko, Immeuble CNSS, à côté de l'ambassade des USA
Bureau Administratif : Boulevard Charles de Gaulles, 7^e arr, St Paul des rapides Champagnard.
Mails professionnels : pca@senimaingo.org ; sg@senimaingo.org ; ce@senimaingo.org
Skype : senimaingo.rca@gmail.com; **Facebook :** Sèni na Maingo RCA ; **Twitter :** Sèni na Maingo.

Il ne faut porter un masque que si on présente des symptômes de la COVID-19 (en particulier, la toux) ou si on s'occupe de quelqu'un susceptible d'être atteint de la maladie. Les masques jetables sont à usage unique. Si vous portez un masque alors que vous n'êtes pas malade ou que vous ne vous occupez pas de quelqu'un qui est malade, c'est du gaspillage. Comme il y a une pénurie mondiale de masques, l'OMS conseille de les utiliser avec parcimonie.

L'OMS recommande de faire un usage rationnel des masques médicaux afin d'éviter le gaspillage de ressources précieuses et l'utilisation abusive (voir Conseils relatifs au port du masque).

La meilleure façon de se protéger et de protéger les autres contre la COVID-19 est de se laver fréquemment les mains, de se couvrir la bouche avec le pli du coude ou avec un mouchoir et de se tenir à une distance d'au moins un mètre de toute personne qui tousse ou qui éternue. Pour plus d'informations, consulter les mesures de protection de base contre le nouveau coronavirus.

Comment mettre, utiliser, enlever et éliminer un masque ?

1. Ne pas oublier que seuls les agents de santé, les personnes qui s'occupent de malades et les personnes qui présentent des symptômes respiratoires (fièvre et toux) doivent porter un masque.
2. Avant de mettre un masque, se laver les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon. Vérifier que le masque n'est ni déchiré ni troué.
4. Orienter le masque dans le bon sens (bande métallique vers le haut).
5. Vérifier que la face colorée du masque est placée vers l'extérieur.
6. Placer le masque sur le visage. Pincer la bande métallique ou le bord dur du masque afin qu'il épouse la forme du nez.
7. Tirer le bas du masque pour recouvrir la bouche et le menton.
8. Après usage, retirer le masque, enlever les élastiques de derrière les oreilles tout en éloignant le masque du visage et des vêtements afin d'éviter de toucher des parties du masque éventuellement contaminées.
9. Jeter le masque dans une poubelle fermée immédiatement après usage.
10. Après avoir touché ou jeté le masque, se laver les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon si elles sont visiblement souillées.

Combien de temps dure la période d'incubation de la COVID-19 ?

La période d'incubation est le temps qui s'écoule entre l'infection et l'apparition des symptômes de la maladie. On estime actuellement que la période d'incubation de la COVID-19 dure de 1 à 14 jours et le plus souvent autour de cinq jours. Ces estimations seront actualisées à mesure que de nouvelles données seront disponibles.

Les êtres humains peuvent-ils contracter la COVID-19 à partir d'une source animale ?

Les coronavirus sont une grande famille de virus couramment présents chez les chauves-souris et chez d'autres animaux. Occasionnellement ces virus infectent des êtres humains qui peuvent à leur tour propager l'infection. Ainsi, le SARS-CoV est associé aux civettes tandis que le MERS-CoV est transmis par les dromadaires. Les sources animales éventuelles de la COVID-19 n'ont pas encore été confirmées.

Pour se protéger, par exemple lorsque l'on va sur des marchés d'animaux vivants, il faut éviter le contact direct avec les animaux et les surfaces en contact avec les animaux et toujours respecter les règles relatives à la sécurité sanitaire des aliments. Il faut manipuler la viande crue, le lait et les abats avec précaution pour éviter de contaminer les aliments qui ne sont pas destinés à être cuits et il faut s'abstenir de consommer des produits d'origine animale crus ou mal cuits.

Mon animal domestique peut-il me transmettre la COVID-19 ?

Il y a eu un cas d'infection chez un chien à Hong Kong mais, à ce jour, rien ne prouve que les animaux de compagnie, tels que les chiens ou les chats, peuvent transmettre la COVID-19. La maladie se transmet principalement par les gouttelettes expulsées par les personnes infectées quand elles toussent, éternuent ou parlent. Pour vous protéger, lavez-vous les mains fréquemment et soigneusement.

L'OMS continue à suivre les derniers travaux de recherche sur ce sujet et d'autres questions relatives à la COVID-19 et publiera des informations actualisées à mesure que de nouvelles données seront disponibles.

Combien de temps le virus peut-il survivre sur les surfaces ?

On ne sait pas avec certitude combien de temps le virus responsable de la COVID-19 survit sur les surfaces mais il semble qu'il se comporte comme les autres coronavirus. Les études (et les informations préliminaires sur la COVID-19) tendent à montrer que les coronavirus peuvent persister sur les surfaces quelques heures à plusieurs jours. Ceci peut dépendre de différents paramètres (p. ex. le type de surface, la température ou l'humidité ambiante).

Si vous pensez qu'une surface peut être infectée, nettoyez-la avec un désinfectant ordinaire pour tuer le virus, vous protéger et protéger les autres. Lavez-vous les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon. Évitez de vous toucher les yeux, la bouche ou le nez.

Est-il sans danger de recevoir un colis d'une région où la COVID-19 a été signalée ?

Oui. La probabilité qu'une personne infectée contamine des marchandises est faible, tout comme le risque de contracter le virus responsable de la COVID-19 par contact avec un colis qui a été déplacé, qui a voyagé et qui a été exposé à différentes conditions et températures.

Y a-t-il des choses à ne pas faire ?

Les mesures ci-après NE SONT PAS efficaces contre la COVID-19 et peuvent même être dangereuses :

Fumer

Porter plusieurs masques à la fois

Prendre des antibiotiques (Voir « Existe-t-il des médicaments ou des thérapies permettant de prévenir ou de guérir la COVID-19 ? »).

En tout état de cause, en cas de fièvre, de toux et de dyspnée, consulter un médecin sans tarder afin de limiter le risque de voir l'infection s'aggraver et lui indiquer si vous avez effectué des voyages récemment.

Connait-on l'origine du coronavirus responsable de la COVID-19 ?

Pour le moment, nous ne savons pas quelle est l'origine du SARS-CoV-2, le coronavirus (CoV) responsable de la COVID-19. Toutes les données scientifiques disponibles laissent supposer que le SARS-CoV-2 a une origine animale naturelle et n'est pas un virus artificiel. Il est plus probable que les chauves-souris en sont le réservoir naturel. Le SARS-CoV-2 appartient à un groupe de virus génétiquement apparentés, dans lequel on retrouve également le SARS-CoV et plusieurs autres coronavirus isolés chez certaines populations de chauves-souris. Bien qu'appartenant au même groupe, le MERS-CoV en est plus éloigné.

Comment les premières infections humaines par le SARS-CoV-2 se sont-elles produites ?

Les premiers cas humains de COVID-19 ont été identifiés à Wuhan (Chine) en décembre 2019. À ce stade, il est impossible de déterminer avec précision comment ces personnes ont initialement été infectées par le SARS-CoV-2.

Cependant, on sait que le SARS-CoV, le virus qui a été responsable de la flambée épidémique de SRAS en 2003, est passé d'un réservoir animal (la civette, un animal sauvage issu d'élevages) à l'homme, puis s'est propagé par transmission interhumaine. De la même manière, on pense

Siège social : Avenue David Dacko, Immeuble CNSS, à côté de l'ambassade des USA

Bureau Administratif : Boulevard Charles de Gaulles, 7^e arr, St Paul des rapides Champagnard.

Mails professionnels : pca@senimaingo.org ; sg@senimaingo.org ; ce@senimaingo.org

Skype : senimaingo.rca@gmail.com; **Facebook** : Séni na Maingo RCA ; **Twitter** : Séni na Maingo.

que le SARS-CoV-2 a franchi la barrière des espèces avant d'infecter l'homme, mais il est probable qu'il existe un hôte intermédiaire, à savoir une autre espèce animale davantage susceptible d'être manipulée par l'homme. Il pourrait s'agir d'un animal domestique, d'un animal sauvage ou d'un animal sauvage domestiqué qui, jusqu'à présent, n'a pas été identifié.

Tant que la source de ce virus ne sera pas identifiée et maîtrisée, le risque d'une réintroduction dans la population humaine et de nouvelles flambées comme celles que nous vivons actuellement demeure.

La COVID-19 se transmet-elle par voie aérienne ?

Le virus responsable de la COVID-19 se transmet principalement par les gouttelettes projetées lorsqu'une personne tousse, éternue ou parle. Ces gouttelettes sont trop lourdes pour rester en suspension dans l'air et tombent rapidement sur le sol ou sur toute autre surface.

Vous pouvez être infecté en inhalant le virus si vous vous trouvez à moins d'un mètre d'une personne atteinte de COVID-19 ou en touchant une surface contaminée puis vos yeux, votre nez ou votre bouche avant de vous être lavé les mains.

SENI na MAÏNGO : PROTECTION POUR TOUS

INNOVER – MOBILISER - AGIR