



Association SENI NA MAÏNGO

(Santé et Développement)

Innover-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 COVID-19

2^{ème} partie : Mesures de protection essentielles contre le Covid-19.

La COVID-19 continue de toucher la population dans le monde, même si des flambées sévissent dans d'autres pays. La plupart des personnes infectées présentent des symptômes bénins et guérissent, mais d'autres peuvent avoir une forme plus grave. Prenez soin de votre santé et protégez les autres en suivant les conseils ci-après :

I.

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

- Se laver les mains avec une solution hydro alcoolique ou à l'eau et au savon tue le virus s'il est présent sur vos mains.
2. Éviter les contacts proches. Maintenir une distance d'au moins 1 mètre avec les autres personnes, en particulier si elles toussent, éternuent ou ont de la fièvre. Pourquoi ?
- Lorsqu'une personne infectée par un virus respiratoire, comme la COVID-19, tousse ou éternue, elle projette de petites gouttelettes contenant le virus. Si vous êtes trop près, vous pouvez inhaler le virus.
3. 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, vous risquez d'être en contact avec le virus présent sur ces surfaces.
4. Respecter les règles d'hygiène respiratoire. Se couvrir la bouche et le nez avec le pli du coude ou avec un mouchoir en cas de toux ou d'éternuement – jeter le mouchoir immédiatement après dans une poubelle fermée et se laver les mains avec une solution hydro alcoolique ou à l'eau et au savon. Pourquoi ?
- Se couvrir la bouche et le nez en cas de toux ou d'éternuement permet d'éviter la propagation des virus et autres agents pathogènes.
5. Tenez-vous informé et suivez les conseils de votre médecin. Tenez-vous au courant des dernières évolutions concernant la COVID-19. Suivez les conseils de votre médecin, des

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.

autorités de santé nationales et locales ou de votre employeur pour savoir comment vous protéger et protéger les autres de la COVID-19. Pourquoi ?

- Ce sont les autorités nationales et locales qui disposent des informations les plus récentes sur la propagation ou non de la COVID-19 dans la région où vous vous trouvez. Elles sont les mieux placées pour expliquer ce que les personnes dans votre région devraient faire pour se protéger.
6. 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. Si vous commencez à vous sentir mal, même si vous n'avez que des symptômes bénins comme des maux de tête et un faible écoulement nasal, restez chez vous jusqu'à la guérison. 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 difficultés respiratoires, consultez un médecin sans tarder, car il peut s'agir d'une infection respiratoire ou d'une autre affection grave.
7. 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.

Tenez-vous au courant des dernières informations sur la flambée de COVID-19, disponibles aussi sur le site Web de l'OMS, auprès des autorités de santé publique nationales et de l'Organisation SENI na MAÏNGO www.senimaingo.org

STOP !!! COVID-19

***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.