**GUIDE DES MESSAGES**

**COVID-19**

**(pour les Promoteurs de la Santé)**



* NOTES
* Cette version n'est pas la dernière car notre compréhension de la maladie évolue encore. Nous mettrons ce guide des messages à jour dès que nous recevrons de nouvelles informations de la part des experts.
* Pour toute suggestion ou question, n'hésitez pas à contacter [Pauline.Kennes@Brussels.msf.org](mailto:Pauline.Kennes@Brussels.msf.org) ou [Jesse.Verschuere@Brussels.msf.org](mailto:Jesse.Verschuere@Brussels.msf.org)
* Ce guide sert uniquement de support aux équipes de promotion de la santé, au développement des activités HP et à la conception de matériel HP. Le guide doit et ne doit pas être lu à la population cible.
* Il s'agit d'un guide : la formulation des messages doit être adaptée au contexte et à la population cible. L'ordre de priorité des messages, ainsi que leur pertinence, dépendront également du contexte et de la population cible.
* Pour les sessions HP en face à face, un flipchart peut être utilisé. Les dessins illustrent les messages clés qui sont repris dans ce guide. Une série de Questions et Réponses doit être organisée à la fin de chaque session HP.

**Qu’est-ce que le Corona Virus ?**

L'actuelle maladie du Coronavirus (ou COVID-19) est causée par un virus, qui a été découvert début janvier en Chine et a été identifié comme étant un membre de la famille des coronavirus.

Le virus provoque des maladies respiratoires graves, dont la pneumonie. Comme tous les virus, il a besoin de cellules d'êtres vivants pour se multiplier. Ce virus semble cibler les cellules des poumons, et éventuellement d'autres cellules du système respiratoire également, ce qui provoque des maladies respiratoires graves, dont la pneumonie. Les cellules infectées par le virus produiront davantage de particules virales, qui pourront ensuite se propager à d'autres personnes en toussant, par exemple.

**Quels sont les symptômes ?**

Les principaux symptômes sont **une faiblesse générale et de la fièvre, une toux sèche, un mal de gorge et des problèmes respiratoires. Les symptômes ressemblent à ceux d'un simple rhume ou d'une grippe.**

Les symptômes peuvent évoluer avec des douleurs au thorax, une très forte fièvre, des difficultés respiratoires nécessitant de recevoir de l'oxygène et un soutien respiratoire, une aggravation des maladies dont les patients seraient déjà atteints (maladies pulmonaires chroniques, asthme, maladies cardiaques, diabète...), etc.

**Le Covid-19 est-il dangereux**

Notre compréhension du virus et de la maladie est encore en évolution. De nombreuses personnes infectées par le virus ne seront pas très malades. Il est même possible que certaines personnes ne tombent pas malades du tout si elles sont infectées.

Selon les dernières estimations, environ 80 % des personnes infectées développent des symptômes légers à modérés (fièvre et canapé), environ 15 % développent des symptômes graves (difficulté à respirer et essoufflement), et environ 5 % deviennent gravement malades (insuffisance pulmonaire, défaillance des organes et risque de décès).

La maladie semble plus dangereuse pour les personnes âgées et les personnes ayant des problèmes médicaux préexistants. (Plus de 80 % des personnes qui sont décédées du COVID-19 avaient plus de 60 ans, et plus de 75 % avaient des problèmes médicaux sous-jacents).

**Comment Covid-19 se transmet-il ?**

**COVID-19 se transmet principalement d’individu à individu par des gouttelettes infectées.** Les gouttelettes sont de petites gouttes de sécrétion provenant des voies respiratoires, qui peuvent être transmises par la toux, les éternuements ou la parole, et qui peuvent pénétrer dans le corps humain par la bouche, le nez ou les yeux.

Cela peut se produire en inspirant des gouttelettes infectées ou en touchant avec la main une surface sur laquelle des gouttelettes ont atterri, puis en se touchant les yeux, la bouche ou le nez.

Le virus peut être transmis par des personnes infectées présentant des symptômes, mais il peut également être transmis par des personnes infectées ne présentant pas de symptôme.

**Comment éviter d’être infecté ?**

**Il est très important d’appliquer une hygiène des mains (lavage des mains), de respecter une couverture de la toux, d'éviter tout contact étroit avec des personnes présentant des symptômes de maladies respiratoires, et d'informer un médecin lorsqu'on se sent malade.**

* **L'hygiène des mains est cruciale** [en moyenne, une personne se touche le visage 22 fois/heure], donc si vos mains ont été en contact avec des objets ou des surfaces contaminés, vous pouvez facilement vous infecter si vous ne vous lavez pas les mains.
* **Lavez-vous régulièrement les mains à l'eau et au savon.**

**- avant et après avoir mangé**

**- après avoir utilisé les toilettes**

**- après avoir touché des objets dans l’espace public (par exemple, en utilisant les transports publics)**

**- après un éternuement ou une toux**

* **Le savon et l'eau tueront le virus**, tout comme l'alcool ou le gel sanitaire. Il est conseillé de laver toutes les parties des deux mains pendant au moins 20 secondes. Si vous n'avez pas facilement accès à un lavabo, emportez avec vous une petite bouteille contenant du savon mélangé à de l'eau.
* Les masques étant rares et fortement nécessaires dans les structures médicales, nous n'encourageons pas leur utilisation au sein de la population en général. *(Nous développerons ce message dans la prochaine version de ce guide, car nous consultons en ce moment les référents de la CIP sur les modes de protections qui pourraient servir d’alternatives.)*
* **Évitez de se rendre dans des endroits bondés et confinés** [une bonne ventilation augmente la chute des gouttelettes et diminue donc le risque qu'elles arrivent dans votre corps].
* **Évitez tout contact avec des personnes malades**
* Si possible, essayez de garder **une distance d'au moins 1,5 mètre avec d’autres individus**.
* **Pratiquez une hygiène de la toux** : attrapez la toux et les éternuements avec des mouchoirs jetables et jetez les mouchoirs utilisés (puis lavez-vous les mains). Si vous n’avez pas de mouchoir, utilisez votre manche.

**Pourquoi n’existe-t-il pas de vaccin ?**

**Il n'existe actuellement aucun vaccin pour prévenir l'infection**.

A travers le monde, les scientifiques travaillent pour mettre au point un vaccin, mais celui-ci ne sera pas disponible avant au moins un an.

**Que dois-je faire lorsque j’ai des symptômes de type grippal ?**

Si vous vous sentez mal ou si vous présentez l'un des symptômes (fièvre, toux, symptômes grippaux**), restez chez vous et isolez-vous** pour éviter d'infecter d'autres personnes.

Si les symptômes persistent ou s'aggravent, consultez un médecin (en suivant les recommandations de votre pays : par exemple, appelez votre médecin généraliste).

**En quoi consiste l’auto-isolement ?**

**L'auto-isolement signifie rester à la maison, ne pas aller au travail, à l'école ou dans d'autres lieux publics et éviter les transports publics**. Vous devez également rester à l'écart des gens à la maison, éviter les contacts étroits et rester dans une pièce bien aérée.

En outre, vous devez respecter strictement toutes les mesures de prévention :

* Lavez-vous les mains régulièrement et conseillez à vos soignants de faire de même
* Séparez les articles ménagers et lavez-les à l'eau et au savon après chaque utilisation.
* Surveillez vos symptômes.
* Nettoyez et désinfectez fréquemment les objets et les surfaces touchés.
* Couvrez votre bouche avec un foulard ou un mouchoir en papier.

Demandez de l'aide si vous avez besoin de faire des courses, d'autres achats et d’acheter des médicaments.

**Qui est le plus à risque de tomber gravement malade ?**

**Les personnes âgées** (au plus âgé, au pire) sont plus susceptibles de développer la forme grave de la maladie et/ou d'avoir des complications.

**Les personnes souffrant déjà de maladies**, telles que les maladies pulmonaires chroniques, les maladies cardiaques et le diabète, seront également plus exposées au risque de devenir gravement malades et de voir leur(s) maladie(s) existante(s) s'aggraver.

Bien entendu, de nombreuses personnes âgées sont également atteintes de maladies chroniques, ce qui les expose particulièrement au risque de devenir des patients critiques et de mourir.

**C'est pourquoi il est très important d'empêcher les personnes âgées et les personnes souffrant de maladies chroniques connues d'entrer en contact avec des personnes potentiellement infectées**. (N'oubliez pas que les personnes présentant des symptômes très légers peuvent transmettre le virus).

**Qui est le plus exposé au risque ?**

**Les personnes qui ont des contacts prolongés ou fréquents** avec beaucoup d'autres personnes, et en particulier dans des lieux "confinés".

**Le personnel travaillant dans le secteur de la santé** : médecins, infirmières, personnel soignant, psychologues, physiothérapeutes...

**Personnel travaillant dans le secteur social** : maisons de retraite, travailleurs sociaux, centre pour sans-abri, centres pour migrants....

**Pourquoi si peu d’enfants sont-ils touchés par la maladie ?**

L'explication complète n'est pas encore connue, mais ce qui a déjà été documenté est que les enfants peuvent être infectés et qu'ils peuvent ensuite transmettre la maladie à d'autres. Ils ne développent que les formes légères de la maladie, qui ne nécessitent pas de traitement spécifique, ni d'hospitalisation. Il faut donc les empêcher d'avoir des contacts étroits avec des personnes à risque (personnes âgées, personnes atteintes de maladies chroniques).

**Que dois-je faire si j’ai été en contact avec une personne infectée ?**

Vous devez vous isoler si vous avez été en contact avec une personne infectée ou si vous avez voyagé dans une zone touchée. Vous pouvez être qualifié de **"contact" et on vous demandera de vous isoler pendant 14 jours.**

**Combien de temps peut prendre le développement de la maladie après une exposition au Covid-19 ?**

La période d'incubation moyenne semble être de 4 à 7 jours, et 95% des cas surviennent dans les 12 jours suivant l'exposition. C'est pourquoi l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a établi une période de 14 jours comme probable délai maximum à utiliser comme période d'observation médicale, ou comme période de quarantaine pour les personnes exposées.

**Comment le Covid-19 est-il diagnostiqué ?**

Il n'existe aucun moyen d'auto-diagnostiquer le COVID-19.

Le diagnostic est posé par un médecin qui examine les symptômes cliniques, les antécédents médicaux, les antécédents de voyage et de contact, et peut ensuite demander **un test de laboratoire pour obtenir une confirmation.**

Concernant la confirmation en laboratoire, un infirmier ou un médecin prélève **un échantillon** du nez et un autre de la bouche.

Ces prélèvements seront testés dans un laboratoire spécialisé et les résultats peuvent nécessiter une attente de plusieurs heures à plusieurs jours. En attendant le résultat, restez chez vous et isolez-vous.

**A quoi ressemble le traitement ?**

**Les cas légers qui peuvent rester à la maison auront besoin d'un médicament de type grippal** : il s'agit de médicaments contre la fièvre et peut-être de certains médicaments pour prévenir les complications, en fonction de votre état général.

Comme il s'agit d'un nouveau virus, **il n'existe actuellement aucun traitement spécifique pour tuer le virus**, bien que plusieurs médicaments soient actuellement testés.

**Pour les cas graves**, tels les problèmes respiratoires ou le développement de complications, le traitement fourni sera un traitement de soutien et symptomatique. Cela signifie que le traitement consiste à maintenir l'organisme du patient en activité, notamment en lui donnant de **l'oxygène et un soutien respiratoire** (si nécessaire) pendant plusieurs semaines.

**Pendant combien de temps une personne infectée peut-elle transmettre le virus ?**

On ne le sait pas encore et cela dépendra de la maladie contractée par l’individu - légère ou grave. On suppose qu'une fois les patients rétablis, ils peuvent encore transmettre la maladie, mais pendant deux semaines au maximum.

**Serai-je protégé une fois que j’ai été guéri ?**

Vous aurez fabriqué des anticorps qui vous protégeront. Il n’est pas évident de savoir exactement combien de temps cette protection peut durer, mais probablement plusieurs mois.

**Les femmes enceintes sont-elles plus à risque ?-**

Il n'existe actuellement aucune preuve qu'une femme enceinte serait plus susceptible d’attraper la maladie ou de réagir plus gravement au virus qu'une femme non enceinte.

Il n'y a pas non plus de preuve qu'une femme enceinte puisse transmettre le virus à son fœtus, ou que le virus puisse être transmis par l'allaitement. Toutefois, le contact très étroit entre le nouveau-né et sa mère constitue un risque de transmission par des gouttelettes et du contact.