



Comment vous protéger et protéger les autres

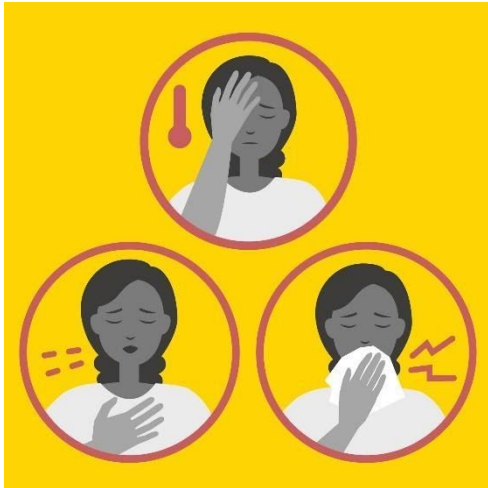
Qu'est-ce que la Covid-19 ?

La Covid-19 est une nouvelle maladie, causée par un coronavirus qui s'attaque aux poumons.

Comment se propage-t-elle ?

Le virus se propage dans l'air d'une personne à l'autre par le biais de gouttelettes expulsées quand on tousse, on éternue ou on parle. Vous pouvez également être infecté(e) en touchant des objets ou des surfaces qui ont été contaminées par le virus, et en vous touchant ensuite les yeux, le nez ou la bouche. On pense que le virus peut rester sur les surfaces jusqu'à trois jours.

Quels sont les symptômes les plus communs ?



- Une nouvelle toux persistante
- De la fièvre
- Des difficultés à respirer

tearfund.org/covid19
covid19-response-team@tearfund.org

Siège social : 100 Church Road, Teddington TW11 8QE, Royaume-Uni.
Enregistrée en Angleterre 994339. Une société limitée par garantie.
Œuvre n° 265464 (Angleterre et pays de Galles) Œuvre n° SC037624 (Écosse)

tearfund

Qui peut la contracter ?



N'importe qui peut contracter la Covid-19 : les jeunes et les personnes âgées, et même les gens qui sont en bonne santé et en bonne forme physique. En général, les symptômes sont bénins. Certaines personnes peuvent n'avoir AUCUN symptôme et ne pas se rendre compte qu'elles ont contracté le virus. De ce fait, n'importe qui est susceptible de transmettre la maladie à d'autres personnes.

La Covid-19 affecte certaines personnes plus que d'autres. Elle peut avoir des conséquences plus graves sur :

- les personnes âgées ;
- les personnes qui ont des problèmes de santé sous-jacents, p.ex. le diabète, une maladie respiratoire ou le cancer ;
- et celles dont le système immunitaire est affaibli.

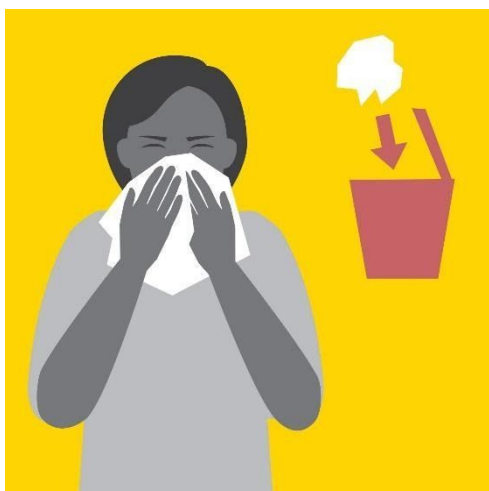
*Si vous prenez régulièrement des médicaments contre le VIH, vous n'êtes en principe pas plus vulnérable que d'autres personnes.

Il s'agit d'un nouveau virus. Par conséquent, les connaissances et la compréhension qui y ont trait évoluent sans cesse. De nombreux aspects du virus sont encore inconnus.

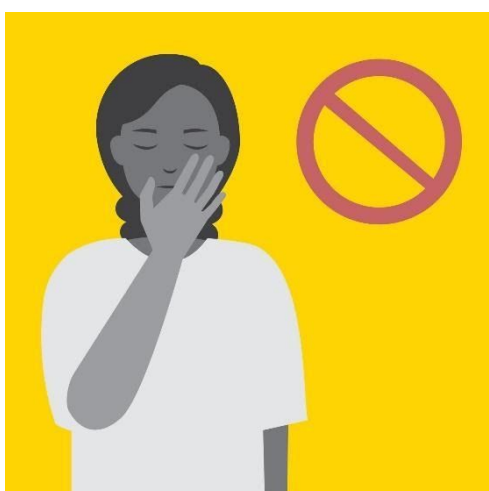
Comment puis-je me protéger contre la Covid-19 ?



Lavez-vous fréquemment les mains avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes, ou utilisez un gel désinfectant à base d'alcool.



Éternuez et tousssez dans un mouchoir, et jetez le mouchoir usagé. Si vous n'avez pas de mouchoir, utilisez votre manche.

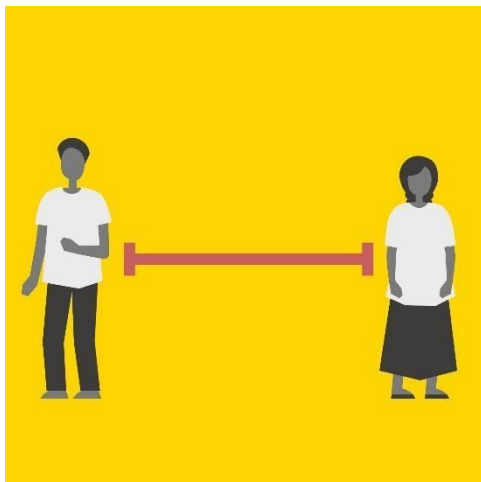


Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche avec des mains non lavées.

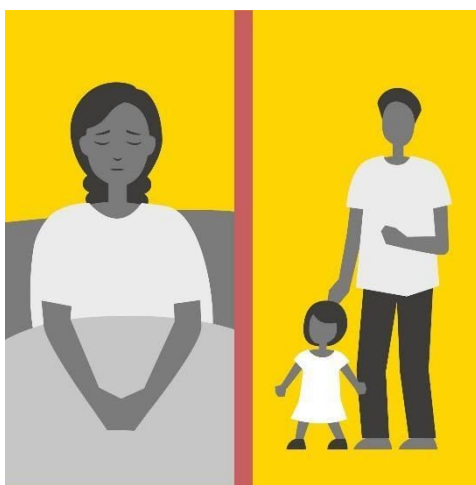
 tearfund.org/covid19
 covid19-response-team@tearfund.org

Siège social : 100 Church Road, Teddington TW11 8QE, Royaume-Uni.
Enregistrée en Angleterre 994339. Une société limitée par garantie.
Œuvre n° 265464 (Angleterre et pays de Galles) Œuvre n° SC037624 (Écosse)

tearfund



Évitez les lieux de rencontre, les transports publics et les endroits où les gens se rencontrent en grand nombre ou trop près les uns des autres.



Évitez le contact étroit avec les personnes qui sont malades.

Que dois-je faire si j'attrape la Covid-19 ?

La Covid-19 est TRÈS CONTAGIEUSE. Si vous avez des symptômes, même s'ils sont bénins :

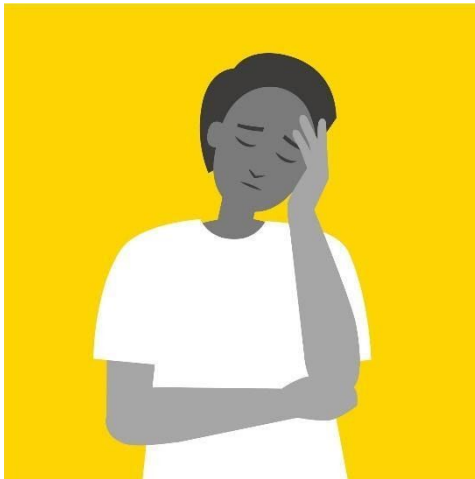
- Restez chez vous et évitez autant que possible tout contact avec les autres.
- Buvez de l'eau et restez hydraté(e).
- Reposez-vous.
- Si vous avez de la fièvre, utilisez des compresses froides et, si possible, prenez du paracétamol.
- Demandez aux personnes de votre entourage de vous apporter de la nourriture et de l'eau de sorte que vous n'ayez pas besoin de sortir de chez vous.

 tearfund.org/covid19
 covid19-response-team@tearfund.org

Si les symptômes s'aggravent :

- Si vous avez des difficultés à respirer, il est possible que vous ayez une pneumonie et que vous deviez aller à l'hôpital.
- Il est important que vous sachiez quel hôpital ou établissement de soins le plus proche accepte les patients ayant la Covid-19.

Prenez soin de votre santé mentale



Il est naturel de ressentir de l'inquiétude, de la peur ou de l'anxiété. Il est essentiel de **soutenir les personnes** qui sont particulièrement stressées, vulnérables ou isolées, et de garder le contact avec elles par téléphone. Communiquez régulièrement et clairement. Utilisez les réseaux communautaires pour partager des informations que tous les membres de la communauté peuvent comprendre : bien informés, les gens sont plus confiants et capables de mieux gérer leur anxiété.

Informez-vous auprès de sources fiables et actualisées

Beaucoup de fausses informations sont diffusées sur la Covid-19. Il est important d'écouter des sources d'information fiables, et non pas les rumeurs. Suivez les conseils de santé publique concernant le lavage des mains et la distance de sécurité, et toute mesure préventive mise en place par votre gouvernement.

Veillez les uns sur les autres

Nous devons nous assurer que les besoins de tous sont satisfaits, particulièrement ceux des membres les plus vulnérables de notre communauté. Par exemple, si quelqu'un est malade ou doit s'isoler, utilisez les réseaux communautaires pour lui garantir la fourniture d'articles de première nécessité (p.ex. aliments, médicaments). Faites preuve de solidarité les uns avec les autres.

 tearfund.org/covid19
 covid19-response-team@tearfund.org

Siège social : 100 Church Road, Teddington TW11 8QE, Royaume-Uni.
Enregistrée en Angleterre 994339. Une société limitée par garantie.
Œuvre n° 265464 (Angleterre et pays de Galles) Œuvre n° SC037624 (Écosse)

tearfund