
17 mars 2020



Chers amis, chères amies,

En ces temps d'incertitude et d'inquiétude à travers le monde, la famille iACT est avec vous. Nous continuons de suivre l'évolution de la pandémie mondiale de coronavirus (COVID-19/2019-nCoV), et nous sommes particulièrement attentifs à la façon dont elle pourrait affecter nos amis réfugiés et leurs communautés.

Après quinze ans de travail aux côtés des réfugiés, nous sommes impressionnés et apprécions votre force, votre expérience, vos compétences et votre leadership. Nous avons été en contact avec beaucoup d'entre vous dans le monde, et avons entendu dire que vous êtes prêt à relever le défi de protéger vos familles.

Nous avons recueilli des informations importantes pour vous aider à réduire les dommages causés par ce virus. Veuillez lire attentivement le document suivant, et le partager largement. Vous êtes les experts de la mobilisation de votre communauté. Faites-nous savoir comment nous pouvons mieux vous soutenir. De plus, restez en communication avec les organisations qui travaillent déjà dans votre camp ou site et collaborez étroitement.

Nous sommes fiers de travailler à vous - dans les moments difficiles comme dans les moments de joie. Ces temps difficiles passeront, et nous avons hâte de continuer à marcher, avec vous, sur un chemin qui vous permettra, à vous et à vos enfants, de prospérer.

Avec gratitude,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Katie-Jay Scott'.

Katie-Jay Scott
Directrice Exécutif

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Gabriel Stauring'.

Gabriel Stauring
Chef de Vision et Stratégie

Faits et précautions - virus corona (Covid19/2019-nCoV)

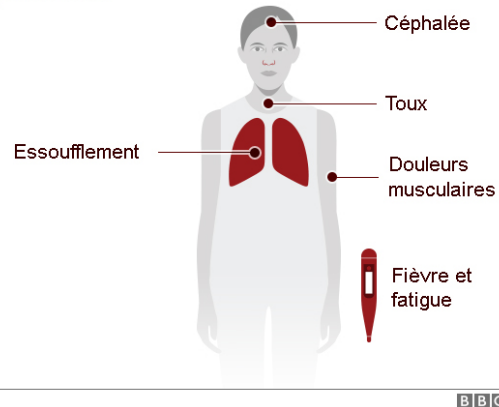
Veillez noter que de nouvelles informations sur le coronavirus sont mises à jour quotidiennement. IACT continuera d'être en contact avec votre communauté concernant les mises à jour FACTUELLES. Veuillez consulter la section « Faits contre mythes ».

Symptômes:

Le coronavirus (COVID-19) est un virus (plus précisément, un virus corona) identifié comme la cause d'une épidémie de maladie respiratoire détectée pour la première fois à Wuhan, en Chine. Les symptômes peuvent englober :

- Fièvre
- Toux
- Essoufflement
- Céphalée
- Fatigue
- Douleurs musculaires

Symptômes



WHO

BBC

Les symptômes suivants peuvent apparaître 2 à 14 jours après l'exposition.

Les symptômes des maladies à coronavirus signalées ont varié chez les personnes infectées. Certaines personnes ont peu ou pas de symptômes, alors que d'autres peuvent devenir gravement malades, ce qui peut entraîner la mort. Comme il s'agit d'un nouveau virus, nous apprenons encore comment il affecte les enfants. Nous savons qu'il est possible que des personnes de tout âge soient infectées par le virus, mais jusqu'à présent, il y a relativement peu de cas de coronavirus signalés chez les enfants.

Les personnes le plus à risque :

- Adultes âgés de plus de 60 ans
- Personnes souffrant de maladies chroniques graves, comme :
 - Les maladies cardiaques
 - Le diabète
 - Les maladies pulmonaires

Transmission:

Les coronavirus sont une grande famille de virus communs chez de nombreuses espèces différentes d'animaux, y compris les chameaux, le bétail, les chats et les chauves-souris. Dans de rares cas, les coronavirus animaux peuvent infecter des personnes puis se propager entre les personnes. Dès le début, la plupart des patients repérés dans le foyer de la maladie respiratoire causée par le virus corona à Wuhan, en Chine, étaient liés à un vaste marché de fruits de mer et d'animaux vivants, suggérant une propagation de l'animal à l'homme. Cependant, la propagation de personne à personne est maintenant en cours.

Le Virus corona est un virus respiratoire qui se transmet principalement sous le couvert de micro-gouttelettes, générées lorsqu'une personne infectée tousse ou éternue, à travers des gouttelettes de salive ou des écoulements nasaux.

Les personnes infectées peuvent ou ne peuvent pas présenter des symptômes visibles. Si quelqu'un est infecté par le coronavirus, mais ne présente pas de symptômes, ils peuvent toujours transmettre le virus par des gouttelettes.

Cela rend la transmission de personne à personne commune et dangereuse.

Comment vous protéger, votre famille et votre communauté :

Il n'y a pas de vaccins disponibles pour vous protéger contre l'infection par le virus corona. Vous pouvez être en mesure de réduire le risque d'infection en procédant de la manière suivante :

- Lavez-vous les mains souvent avec du savon et de l'eau, pendant 40-60 secondes (veuillez consulter le « Guide de lavage des mains » sur la dernière page)
- Faute de savon et d'eau, utilisez une solution désinfectante hydro-alcoolique pour le lavage des mains
- Couvrez votre toux ou éternuez dans votre bras / coude
- Évitez de toucher vos yeux, votre nez et votre bouche
- Pratiquez la limitation des contacts sociaux :
 - Évitez tout contact étroit avec des personnes - restez à une distance de 6 pieds (1,8 mètres / 72 pouces / un peu plus d'une hauteur d'homme) de ceux qui ne vivent pas sous le même toit que vous (parents, enfants, frères et sœurs, etc.)
 - Évitez les zones encombrées - partout où vous ne pouvez pas vous mettre à l'écart des autres, au moins en maintenant la distance précisée ci-dessus
 - Évitez de toucher les gens qui ne partagent pas votre foyer (poignées de main, des embrassades, etc.)
 - Évitez de partager de la nourriture, des ustensiles, des bols, des serviettes, etc.
- Restez à la maison lorsque vous êtes malade
- Si vous le pouvez, nettoyez les objets et les surfaces fréquemment touchés
- Ne propagez pas de désinformations (veuillez consulter la section « Faits vs. Mythes »)

Si vous voulez vérifier si les informations que vous avez reçues sont un fait ou un mythe, veuillez entrer en contact avec un membre du personnel iACT, pour que nous recherchions les informations.

Directives pour le lavage des mains :

Rappelez-vous de vous laver les mains (veuillez consulter le « GUIDE DE LAVAGE DES MAINS » en dernière page) :

- Après vous être mouchés, avoir toussé ou éternué
- Après avoir visité un espace public comme les transports en commun, les marchés, les lieux de culte, etc.
- Après avoir touché des surfaces réelles externes à votre foyer
- Avant et après avoir mangé
- En général, vous devriez toujours vous laver les mains dans les cas suivants :
 - Après être allé aux toilettes/latrines
 - Avant, pendant, et après avoir pris soin d'une personne malade
 - Avant et après avoir mangé
 - Après avoir manipulé des déchets
 - Après avoir touché des animaux

- Après avoir changé les couches pour bébés ou aidé les enfants à utiliser les toilettes
- Lorsque vos mains sont visiblement sales

Médication/Soin :

Il n'y a pas de traitement antiviral spécifique recommandé pour l'infection au virus corona, bien que des vaccins soient testés à l'heure actuelle. Si vous pensez être atteints du virus corona :

- **Restez à la maison !** Les gens qui sont légèrement atteints de coronavirus sont en mesure de guérir à la maison. Ne quittez pas la maison, sauf pour recevoir des soins médicaux. **Ne fréquentez pas d'espaces publics.**
- Prenez beaucoup de repos
- Continuez de vous laver les mains

Faits ou Mythes :

De NOMBREUX mythes gravitent autour du virus corona, via le bouche à oreille et les médias sociaux. Nous aborderons CERTAINS des mythes ci-dessous, mais il est EXTRÊMEMENT IMPORTANT de ne pas propager de désinformations. Comme indiqué plus haut, iACT restera en contact avec votre communauté au sujet des mises à jour factuelles concernant le virus corona. Si vous souhaitez plus d'informations, vous pouvez visiter les sites Web réputés comme ceux des Centres pour le contrôle et la prévention des maladies ([CDC.gov](https://www.cdc.gov)) et de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS.int). Vous pouvez également interroger les membres d'iACT dans votre communauté pour vos questions relatives au Coronavirus. Le personnel d'iACT basé aux Etats-Unis sera en contact avec le personnel présent dans votre communauté.

- **Mythe :** Le coronavirus ne peut pas être transmis dans les zones à climat chaud et humide.
Fait : Le coronavirus peut être transmis dans **TOUTES LES ZONES**, y compris les zones à climat chaud et humide.
- **Mythe :** Prendre un bain chaud peut empêcher la contamination par le Coronavirus.
Fait : Prendre un bain chaud ne vous empêchera pas de contracter le Coronavirus. En fait, prendre un bain avec de l'eau extrêmement chaude peut être dangereux, car cela peut vous brûler.
- **Mythe :** Le Coronavirus peut être transmis par les piqûres de moustiques.
Fait : Non, à ce jour, il n'y a pas de donnée ni de preuve indiquant que le Coronavirus pourrait être transmis par les moustiques.
- **Mythe :** S'asperger d'alcool, de chlore ou d'eau de Javel sur tout le corps tue le Coronavirus.
Fait : Non. Ces produits ne tueront pas les virus qui sont déjà entrés dans votre corps. La pulvérisation de telles substances peut être nocive pour les vêtements et les muqueuses (c'est-à-dire les yeux, la bouche).
- **Mythe :** Les vaccins contre la pneumonie protègent contre le nouveau coronavirus.
Fait : Les vaccins contre la pneumonie ne protègent pas contre le Coronavirus. Le virus est tellement nouveau et différent qu'il a besoin de son propre vaccin et les chercheurs tentent de développer un vaccin.
- **Mythe :** Le froid et la neige peuvent tuer le nouveau coronavirus.
Fait : Non, il n'y a pas de raison de croire que le froid peut tuer le Coronavirus.
- **Mythe :** Manger/boire _____ peut aider à lutter contre le Coronavirus.
Fait : Il n'y a pas de preuve dans l'épidémie actuelle que manger/boire certains aliments protège du Coronavirus.
- **Mythe :** Seules les personnes âgées de plus de 60 ans peuvent contracter le Coronavirus.
Fait : Non, les personnes de **TOUS LES AGES** peuvent contracter le Coronavirus (voir la section "Symptômes").

- **Mythe** : Les antibiotiques sont efficaces pour prévenir et traiter le Coronavirus.
Fait : Non, les antibiotiques ne fonctionnent pas contre les virus, seulement contre les bactéries.
- **Mythe** : Il existe des médicaments spécifiques pour prévenir et traiter le Coronavirus.
Fait : A ce jour, aucun médicament spécifique n'est recommandé pour prévenir ou traiter le Coronavirus.
- **Mythe** : Le Coronavirus disparaîtra à l'été.
Fait : Non, les pandémies précédentes n'ont pas suivi le schéma saisonnier. De plus, quand l'hémisphère nord entrera dans l'été, l'hiver commencera dans l'hémisphère sud. Le virus est mondial.
- **Mythe** : Si je peux retenir ma respiration pendant 10 secondes sans gêne, je n'ai pas le Coronavirus.
Fait : Non, la plupart des patients jeunes atteints du Coronavirus peuvent retenir leur respiration pendant bien plus de 10 secondes. Beaucoup de personnes âgées non malades ne pourront pas le faire.
- **Mythe** : Le Coronavirus vit dans la gorge. Il faut boire beaucoup d'eau pour entraîner le virus dans l'estomac où l'acidité le tuera.
Fait : Le Coronavirus peut entrer par la gorge, mais il pénètre ensuite dans les cellules hôtes. Vous ne pouvez pas l'éliminer.
- **Mythe** : Les désinfectants pour les mains sont plus efficaces que l'eau et le savon.
Fait : Non, l'eau et le savon tuent le virus et l'éliminent de la peau (il ne peut pas pénétrer les cellules de la peau). Cela enlève aussi les saletés visibles. Les désinfectants pour les mains peuvent être utilisés quand il n'y a pas d'eau et de savon disponible.

Présentez et partagez cette fiche d'informations d'iACT et ne propagez pas de fausses informations !

Exercices de méditation pleine conscience :

Dans cette période, iACT encourage les communautés à poursuivre la pratique de la méditation pleine conscience.

Qu'est-ce que la "méditation pleine conscience" ? La méditation pleine conscience consiste à prêter attention à l'instant présent, intentionnellement et sans jugement. La méditation pleine conscience consiste à être attentif à l'instant présent plutôt que d'être perdu à réfléchir au passé ou au futur. Pratiquer la méditation pleine conscience nous aide à mieux réagir et à mieux répondre à différents types de situations. Beaucoup d'exercices de méditation pleine conscience aident à se concentrer sur une seule action. La méditation pleine conscience convient aux personnes de tous âges ; les exercices ci-après peuvent être pratiqués par les enfants comme les adultes.

Exercice I : Respirez profondément

1. Asseyez-vous bien droit dans une position confortable ou allongez-vous sur le dos dans une position confortable.
2. Fermez les yeux et posez les mains sur votre ventre.
3. Quand vous entendez le carillon, respirez lentement et profondément en vous concentrant sur vos mains qui montent et descendent tandis que votre ventre se lève et s'abaisse.
4. Prenez lentement 5 respirations profondes supplémentaires, en vous concentrant à nouveau sur vos mains qui montent et descendent tandis que votre ventre se lève et s'abaisse.
5. A présent, respirez normalement 3 fois.
6. Quand vous entendez le carillon, ouvrez doucement les yeux et asseyez-vous lentement.
7. Observez comment vous vous sentez, ce dont vous êtes conscient.

Exercice 2: Marche en pleine conscience

1. Tenez-vous debout, les bras le long du corps, tout en sentant le contact de vos pieds avec le sol.
2. Respirez profondément, en sentant l'air qui entre et sort et calme le corps et l'esprit.
3. Commencez à marcher lentement, en prêtant attention au contact des pieds avec le sol, à la façon dont le corps travaille pour vous permettre de marcher, à la respiration.
4. Continuez à marcher quelques minutes, en observant ce qu'apporte la marche lente en pleine conscience.
5. Arrêtez de marcher.
6. Restez debout, sentez le contact de vos pieds avec le sol, respirez, les yeux ouverts ou fermés.
7. Observez les effets de votre marche en pleine conscience.
8. Laissez aller la méditation et retournez à vos activités.

Exercice 3 : Mon esprit ressent, Mon corps ressent

1. Tenez-vous debout ou asseyez-vous dans une position confortable
2. Décrivez une chose que vous ressentez dans votre esprit et une chose que vous ressentez dans votre corps. En voici un exemple, « mon corps est détendu et mon esprit est heureux »
3. Je commence, « mon corps est raide, et je me sens un peu nerveux »
4. Faites rouler la balle en direction de votre partenaire ou d'un autre enfant dans le cercle (si vous n'avez pas de balle, parlez à tour de rôle)
5. C'est à votre tour de vous exprimer et de faire rouler la balle. « Mon pied me démange et je me sens stupide. »
6. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que chacun ait pu parler.
7. Arrêtez-vous et respirez profondément ensemble.

Ressources :

- UNICEF (<https://www.unicef.org/coronavirus/everything-you-need-know-about-washing-your-hands-protect-against-coronavirus-covid-19>)
- CDC (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>)
- OMS (<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>)
- Basé sur des documents de Grandcare Home Health Services ; édité par Alexandra Nuttall-Smith, PT, MPT, ATC, Directrice Santé et Bien-être d'iACT

Faheem Younus, médecin (twitter.com/FaheemYounus)

9 étapes pour bien se laver les mains



1 Utiliser du savon



2 Paume contre paume



3 Dos de la main



4 Doigts entrelacés



5 Base des pouces



6 Ongles et articulations



7 Poignets



8 Rinçage



9 Séchage