

## Lorsque le Coronavirus Atteint Votre Communauté

Une fois que le Coronavirus atteint votre communauté, les effets peuvent être dévastateur. Le Coronavirus se propage rapidement et en silence. Il peut prendre entre 1 à 14 jours pour qu'une personne infectée développe des signes d'infection (toux sèche, fièvre, souffle court, mal de tête, fatigue, et courbatures). Durant ce temps la personne infectée peut propager le virus à d'autres personnes, ainsi qu'à certaines surfaces tels que le papier, le bois, le plastique, les pièces de monnaie, le métal et autres objets.

### Si quelqu'un à votre domicile est malade:

Il est conseillé de rester à votre domicile autant que possible. Désignez une à deux personnes dans la famille chargée de la collecte de bois, d'eaux, de nourriture, et d'autres éléments essentiels. Il ne doit pas s'agir de personnes âgées, ou de femmes enceintes, ces membres de la famille doivent rester à la maison.

- Si un membre de la communauté présente des symptômes, tentez de la garder isolé des autres membres de la famille, à l'intérieur du domicile autant que possible. Les personnes malades ne doivent pas partager leur lit, leurs ustensiles, leurs plats, leurs draps ou d'autres matériaux pouvant être contaminés avec ceux en bonne santé. Le Coronavirus est très contagieux.
- Le membre de la famille malade ne doit pas quitter le domicile, à moins qu'il ne se rende chez le docteur.
- Si disponibles, tous les autres membres de la famille doivent porter un masque, un tissu, ou une écharpe pour couvrir leur bouche et nez. Tous les membres de la famille doivent tousser et éternuer dans leur coude.
- Tous les membres de la famille doivent laver leurs mains et les objets les plus fréquemment utilisés, ceci plusieurs fois dans la journée.
- Tous les membres de la famille doivent éviter de toucher leurs yeux, leur nez, leur bouche et leur visage.
- Si des gants jetables sont disponibles, les membres de la famille en bonne santé sont conseillés de les utiliser lorsqu'ils aident les malades et doivent les jeter aussitôt utilisés. Faites attention à ne pas toucher votre visage ou quelconque objets lorsque vous portiez des gants.

Vous pouvez quitter votre domicile une fois que c'est trois choses ont eu lieu :

1. Vous n'avez pas de fièvre depuis plus de 72 heures (il s'agit de 3 jours entiers sans fièvre et sans l'utilisation de médicaments réduisant l'état fébrile) AINSI QUE
2. Tout autres symptômes se sont améliorés (par exemple: votre toux où les souffles court ont disparus) AINSI QUE
3. Au moins 7 jours se sont passés depuis l'apparition du premier symptôme.

### Lorsque vous vous trouvez dehors dans la communauté:

Pour les membres de la famille désignés à sortir dans la communauté, suivez ces règles:

- **Restez à deux mètres des autres personnes dans la communauté.** Dans les points d'eaux, où dans les queues pour récupérer de la nourriture, restez à deux mètres des autres personnes, qui sont aussi en train d'attendre.
- Couvrez votre bouche et nez avec un masque, un tissu, ou une écharpe. **Cela n'annule pas la distanciation des autres. Vous devez maintenir une distance physique des autres à tout moment.**
- Toussez et éternuez dans votre coude plié.
- Saluer toujours avec votre mains sur le cœur, plutôt que de serrez la main, d'embrassez où d'enlacez.
- Si vous présentez quelconques symptômes. **Restez à la maison.**
- **Lavez vous les mains dès que vous arrivez à la maison, avant de toucher quoique ce soit où quiconque.** Si vous ramenez quelques choses à la maison de l'extérieur qui peut-être lavés ou essuyés, faites-le.
- **Participez à des rituels communautaires au quotidien pour montrer de l'unité.** À certains endroits, à un moment précis dans la journée, les gens chantent un message d'unité, font du bruit, ou jouent un instrument. Cela crée un sens de communauté même si les gens ne peuvent pas physiquement être proche les uns des autres.

### À quoi 2 mètres ressemblent :

- Un âne adulte normal a un corps d'une longueur entre 1 mètre 50 et 2 mètre.
- Étendez vos bras loin de votre corps, faites un cercle au sol de la longueur de vos bras étendus. Imaginez une distance qui représente 3 fois la longueur de vos bras, il s'agit de 2 mètres.

