

# **MALADIE À CORONAVIRUS-19 (COVID-19)**

## **Prévention, Traitement et Protection de Soi et des Autres**

**Aide à l'emploi pour l'éducation  
Communautaire**

**MedicinesforHumanity**



Reaching The World's  
Most Vulnerable Children

# Soutenez et Engagez la Communauté Pendant Pandémie de covid-19

COVID-19 (Coronavirus) est une nouvelle maladie virale qui se propage dans le monde entier. Les experts se renseignent toujours sur les symptômes, les traitements et les vaccins potentiels.

## **Rappelles toi:**

- Les malentendus répandent la peur et conduisent à la méfiance ou à la violence
- Comprendre les peurs des gens et fournir des informations correctes plutôt que des mythes ou des rumeurs
- Eduquez-vous sur les mises à jour locales et les informations factuelles sur la maladie, le traitement et les ressources disponibles

# Informations Générales sur COVID-19

## **Qu'est-ce que COVID-19?**

- Maladie respiratoire très contagieuse
- Les personnes de tous âges peuvent tomber malades
- Les personnes présentant un risque élevé de contracter le virus sont ceux avec:
  - Maladie cardiovasculaire
  - Conditions respiratoires
  - Diabète
  - Personnes de 60 ans et plus
- Environ 80% des cas ne sont pas graves et peuvent être traités à domicile

## **COVID-19 se propage par:**

- Éternuements et la toux
- Contact physique avec les autres
- Toucher des surfaces contaminées puis toucher votre visage
- Les mains impures touchant les yeux, le nez ou la bouche

# Actions Pour Empêcher la Propagation de COVID-19

- Portez un couvre-visage ou un masque sur la bouche et le nez quand dehors
- Ne pas assister à un rassemblement ou des événements publics
- Évitez les foules
- Nettoyer fréquemment les surfaces à la maison, au travail ou en transport
- Restez à la maison autant que possible. Ne sortez que pour les services essentiels et éloignez-vous physiquement des autres.

Pratiquez ces comportements même si vous ne vous sentez pas malade

# Comment Impliquer les Membres de la Communauté

- **Comprendre ce que les gens disent de COVID-19**
- **Encouragez la sensibilisation et l'action:**
  - Utilisez des mots simples
  - Fournir des conseils pratiques les gens peuvent faire. Par exemple:
    - Lavez-vous les mains fréquemment pour vous protéger et protéger les autres de tomber malade.
  - Donner des informations qui abordent les mythes et les idées fausses
- **Assurez-vous que tout le monde a compris vos informations**
  - Posez des questions pour comprendre ce qu'ils vous ont entendu dire
- **Faites parler vos pairs et vos dirigeants:**
  - Les gens prêtent attention aux informations des personnes qu'ils connaissent, en qui ils ont confiance et qu'ils respectent
  - Mobiliser les chefs religieux, les pairs leaders et les anciens de la communauté
- **Posez des questions qui amènent les gens à parler de COVID-19**

COVID-19 (Coronavirus) est une nouvelle maladie virale qui se propage dans le monde entier. Les experts apprennent encore la maladie. Il est important de fournir des informations correctes aux communautés afin de prévenir la propagation du virus.

Cette aide à l'emploi est conçue pour les agents de santé communautaires (ASC) ou d'autres professionnels de la santé pour éduquer les membres de la communauté avec des informations correctes sur COVID-19 et prévenir la propagation des mythes. Les informations contenues dans cette aide à l'emploi proviennent du programme d'études de Medicines for Humanity «Coronavirus-19 (COVID-19) Prévention, traitement et protection de soi-même et des autres». Le programme et les autres matériels pédagogiques sont disponibles sur <https://medicinesforhumanity.org/covid-19-global-pandemic/>.

# Symptômes Courants de COVID-19

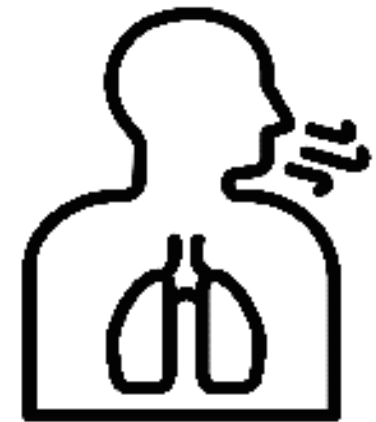
- Les symptômes peuvent prendre entre 2 et 14 jours pour apparaître, mais apparaissent généralement 4 à 5 jours après l'exposition.
- Une personne est contagieuse 2-3 jours après l'exposition, même si elle ne présente aucun symptôme.
- Les **trois principaux symptômes** sont les suivants:



la fièvre



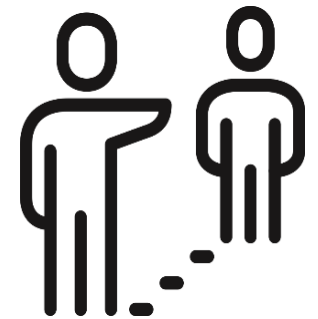
la toux



ESSOUFFLEMENT

# Actions pour Empêcher la Propagation de COVID-19

- Lavez-vous les mains régulièrement avec du savon et de l'eau ou un désinfectant à base d'alcool pendant au moins 20 secondes
- Couvrir le nez et la bouche avec un coude ou un mouchoir plié lorsque vous tousssez ou éternuez. Lavez-vous ensuite les mains.
- Éloignez-vous des autres d'au moins 2 mètres ou 6 pieds
- Évitez de toucher les yeux, le nez ou la bouche



Pratiquez ces comportements même si vous ne vous sentez pas malade



# Symptômes Courants de COVID-19

## **Bénigne**

La fièvre (au-dessus de 100,4 ° F / 38 ° C)  
La toux  
Gorge irritée  
Douleurs musculaires / fatigue

## **Sévère**

La déshydratation  
Difficulté à respirer (c.-à-d.  
essoufflement)  
Co-infections (c.-à-d. infections  
bactériennes)  
Pneumonie  
Insuffisance rénale  
Échec respiratoire

## État de Santé

Symptômes **légers** comme:

Fièvre,  
Nez qui coule,  
Toux

**(Traiter-vous à la maison)**

## Traitement des Symptômes

Médicament anti-douleur / fièvre

Médicaments contre le rhume /la  
grippe

Du repos

Augmentation de l'apport hydrique

Restez à la maison pendant 14 jours

Couvrez-vous la bouche et le nez avec  
un chiffon, un foulard ou un masque  
pour empêcher les autres de tomber  
malades

## État de Santé

Des symptômes **graves** comme:

Essoufflement,  
La déshydratation,  
Difficulté à respirer

**(Consulter immédiatement un médecin dans  
un établissement de santé)**

## Traitement des Symptômes

Des antibiotiques pour lutter contre  
les infections bactériennes

Thérapie par fluides IV

Oxygénothérapie

Ventilateur (aide lors d'une  
insuffisance respiratoire)

# Les Enfants

- Les enfants de tous âges peuvent contracter COVID-19 mais ils ne sont pas plus à risque que les adultes
- Enseignez aux enfants comment éviter de contracter COVID-19 en se lavant les mains, en couvrant la toux et en évitant les personnes malades
- Les jouets doivent également être lavés fréquemment pour éviter la propagation du virus
- Continuez à vous rendre régulièrement chez le médecin et maintenez les vaccinations de l'enfant à jour
- Si un enfant présente des symptômes tels que la fièvre, la toux ou problèmes respiratoires, contactez un professionnel de la santé pour déterminer les meilleures options de traitement.

<b>Vitamines / Minéraux</b>	<b>Sources de Nourriture</b>
<b>Vitamine A</b>	Carottes, épinards, patates douces, mangues, légumes verts à feuilles foncées, courges et citrouilles
<b>Vitamine C</b>	Agrumes, fraises, poivrons, chou-fleur, brocoli, tomates et patates douces
<b>Vitamine D</b>	Poisson, champignons, jaunes d'oeufs, lait enrichi, yaourt, fromage, jus d'orange et exposition au soleil
<b>Vitamine E</b>	Amandes, grains entiers, germe de blé, igname, patate douce et huile végétale
<b>Magnesium</b>	Épinards, produits laitiers, poisson, avocats, noix, germes, chocolat noir, café, nori et spiruline
<b>Zinc</b>	Grains entiers, agneau, boeuf, poulet, champignons, pois chiches, noix de cajou, amandes, lait et céréales de petit déjeuner enrichies
<b>Sélénium</b>	Saumon, jambon, porc, bœuf, poulet, œufs, riz brun, fromage cottage, champignons, épinards, lentilles, lait, yaourt et bananes

**Utilisez ce tableau pour référence uniquement. Discutez des ALIMENTS LOCAUX disponibles pour une bonne nutrition.**

# Femmes Enceintes et Allaitantes

## Femmes enceintes

- Les femmes enceintes peuvent être infectées par COVID-19
- Les femmes enceintes doivent prendre des précautions supplémentaires pour éviter la maladie
- Les femmes devraient toujours avoir des rendez-vous réguliers de soins prénatals
- On ne sait pas si le risque est plus élevé chez les femmes enceintes ou si le virus est transmis pendant l'accouchement

## Femmes qui allaitent

- COVID-19 n'a pas été trouvé dans le lait maternel
- L'allaitement maternel est toujours encouragé pendant l'épidémie de COVID-19
- Encouragez l'allaitement et les mesures à prendre pour éviter de transmettre la maladie à l'enfant:
  - Se laver les mains avant et après l'allaitement
  - Portez un masque facial pendant l'allaitement
  - Si la mère choisit d'exprimer le lait, elle doit continuer à suivre de bonnes pratiques d'hygiène
    - Une autre personne devrait fournir le lait à l'enfant
    - Se laver les mains avant et après l'expression du lait
    - Nettoyez soigneusement toutes les pièces de la pompe, le cas échéant.

# Recommandations de Traitement pour COVID-19

## **Que faire si quelqu'un présente des symptômes de COVID-19**

- Pas de panique, la plupart des cas sont bénins et les gens se rétablissent
- Traitez les symptômes, éloignez-vous des autres et lavez-vous les mains fréquemment
- Mettre en quarantaine ou s'isoler des autres pendant deux semaines
  - Si cela n'est pas possible, maintenez une distance de 2 mètres / 6 pieds avec les autres, lavez-vous les mains et les surfaces fréquemment et couvrez votre bouche lorsque vous toussiez et éternuez.
  - Rester à la maison. Ne sortez PAS en public!
- Si vous avez de la difficulté à respirer, consultez immédiatement un médecin

**Il n'y a pas encore de remède ou de vaccin pour COVID-19.  
Vous ne pouvez traiter que les symptômes de la maladie.**

# Santé Mentale et COVID-19

## **Inquiétudes et craintes concernant COVID-19**

- Il est normal de se sentir triste, en détresse, inquiet, confus, effrayé ou en colère pendant une crise
- Les gens peuvent craindre de tomber malades, de mourir, de perdre un emploi ou un revenu et d'être séparés de leurs proches

**Il est important de gérer le stress et les peurs de manière saine!**

## **Façons de gérer le stress**

- Parlez aux gens en qui vous avez confiance
- Maintenir un mode de vie sain avec une bonne nutrition, un bon sommeil et de l'exercice
- N'utilisez pas de tabac, d'alcool ou d'autres drogues pour faire face à vos émotions
- Diminuez le temps passé à regarder ou à écouter des médias ou des nouvelles bouleversants

**Avoir un plan où aller pour les besoins de santé physique et mentale**

# Nutrition et COVID-19

## **Nutrition et santé globale**

- Une bonne nutrition peut aider le corps à construire et à maintenir un système immunitaire sain
- Les vitamines et les minéraux NE traitent ni NE guérissent le COVID-19; ils aident le corps à combattre les infections respiratoires.

## **Suppléments et médicaments**

- Les multivitamines peuvent aider une personne à obtenir les vitamines et minéraux recommandés lorsque les aliments ne sont pas disponibles
- Il n'y a actuellement aucun médicament pour traiter COVID-19 ou fournir une protection contre la maladie

**Le régime alimentaire n'est qu'un facteur de l'immunité et doit être associé à des soins personnels, une bonne hygiène, une activité physique et un sommeil suffisant.**



# Santé Mentale et COVID-19

## **Activités Qui Vous Aideront à Gérer le Stress**

- Exercice physique
- Exercices de relaxation comme la respiration, la méditation ou la pleine conscience
- Lire des livres, des magazines ou des journaux
- Écouter de la musique et des talk-shows
- Jouer à des jeux avec des gens du même ménage
- Parlez avec vos amis et votre famille au téléphone ou sur les réseaux sociaux

## **N'oubliez pas: Les Enfants Subissent Egalement le Stress!**

- Les enfants peuvent être collants, anxieux, se retirer, se sentir en colère, faire des cauchemars ou avoir beaucoup de changements d'humeur
- Les soignants doivent écouter leurs enfants et avoir une attitude compréhensive
- Aidez les enfants à trouver des moyens d'exprimer leurs sentiments de manière positive
- Montrez à vos enfants plus d'amour et d'attention

# Mythes et idées fausses sur COVID-19

## ***Le temps froid ou chaud peut-il tuer le virus COVID-19?***

- Non, COVID-19 peut se propager dans tous les types de climats, chauds ou froids.

## ***Les médicaments fonctionnent-ils pour prévenir ou guérir COVID-19? Lesquels?***

- Il n'existe actuellement aucun vaccin ni médicament pour prévenir ou guérir le COVID-19.

## ***Ai-je besoin d'un masque / couvre-visage pour me protéger contre COVID-19?***

- Il est recommandé de porter des masques ou un couvre-visage sur la bouche et le nez afin de ne pas propager les germes à ceux qui vous entourent. Portez un masque, une couverture en tissu ou un foulard en public, même si vous n'êtes pas malade.

## ***Faut-il éviter la nourriture chinoise ou les chinois?***

- COVID-19 ne se transmet pas en mangeant de la nourriture chinoise ou tout autre type de nourriture. N'importe qui peut avoir le virus et ce n'est pas vrai que tous les Chinois l'ont.

## ***La capture de COVID-19 signifie-t-elle que vous l'avez à vie?***

- Non, la plupart des personnes qui attrapent COVID-19 récupèrent et éliminent le virus de leur corps.

# **MALADIE À CORONAVIRUS-19 (COVID-19)**

## **Prévention, Traitement et Protection de Soi et des Autres**

### **Aide à l'emploi pour l'éducation Communautaire**

**Medicines**for**Humanity**



Reaching The World's  
Most Vulnerable Children

# Soutenez et Engagez la Communauté Pendant Pandémie de covid-19

COVID-19 (Coronavirus) est une nouvelle maladie virale qui se propage dans le monde entier. Les experts se renseignent toujours sur les symptômes, les traitements et les vaccins potentiels.

## **Rappelles toi:**

- Les malentendus répandent la peur et conduisent à la méfiance ou à la violence
- Comprendre les peurs des gens et fournir des informations correctes plutôt que des mythes ou des rumeurs
- Eduquez-vous sur les mises à jour locales et les informations factuelles sur la maladie, le traitement et les ressources disponibles

# Stigmatisation et stéréotypes de COVID-19

## **Qu'est-ce que la stigmatisation et pourquoi les gens stigmatisent-ils?**

La stigmatisation peut être un langage négatif utilisé par les gens, des histoires biaisées dans les médias et même causer de l'aversion ou des préjugés contre d'autres personnes. Les gens peuvent stigmatiser par peur ou par erreur de COVID-19.

- Il est important de réduire la stigmatisation envers les personnes atteintes de COVID-19
  - Surveillez les rumeurs et les mythes dans votre communauté
  - Les rumeurs peuvent provoquer la stigmatisation et la discrimination
- Soyez prêt à répondre à la stigmatisation
  - Corriger les mythes et les malentendus
  - Rappelez aux gens comment COVID-19 se propage et comment ils peuvent se protéger.
  - Rappeler aux dirigeants leur responsabilité de mener une réponse sans stigmatisation

# Mythes et idées fausses sur COVID-19

## **Comment traiter les fausses informations concernant COVID-19**

Connaissez les faits et ce que dit la communauté afin que vous puissiez répondre spécifiquement à leurs questions. Vous pouvez démarrer les conversations correctes et bonnes concernant COVID-19 et ses effets sur la communauté.

## **Réponses aux Mythes sur COVID-19**

### ***Prendre un bain chaud empêche-t-il le COVID-19?***

- Non, prendre un bain chaud ne vous empêchera pas d'attraper COVID-19.

### ***COVID-19 peut-il être transmis par les piqûres de moustiques?***

- Non, il ne peut pas être transmis par les moustiques. COVID-19 est un virus respiratoire.

### ***La pulvérisation d'alcool ou de chlore sur tout le corps peut-elle tuer COVID-19?***

- Non. La pulvérisation d'alcool ou de chlore sur tout le corps ne tuera pas les virus qui sont déjà entrés dans votre corps et peut être très nocif.

# Comment Impliquer les Membres de la Communauté

- **Comprendre ce que les gens disent de COVID-19**
- **Encouragez la sensibilisation et l'action:**
  - Utilisez des mots simples
  - Fournir des conseils pratiques les gens peuvent faire. Par exemple:
    - Lavez-vous les mains fréquemment pour vous protéger et protéger les autres de tomber malade.
  - Donner des informations qui abordent les mythes et les idées fausses
- **Assurez-vous que tout le monde a compris vos informations**
  - Posez des questions pour comprendre ce qu'ils vous ont entendu dire
- **Faites parler vos pairs et vos dirigeants:**
  - Les gens prêtent attention aux informations des personnes qu'ils connaissent, en qui ils ont confiance et qu'ils respectent
  - Mobiliser les chefs religieux, les pairs leaders et les anciens de la communauté
- **Posez des questions qui amènent les gens à parler de COVID-19**

COVID-19 (Coronavirus) est une nouvelle maladie virale qui se propage dans le monde entier. Les experts apprennent encore la maladie. Il est important de fournir des informations correctes aux communautés afin de prévenir la propagation du virus.

Cette aide à l'emploi est conçue pour les agents de santé communautaires (ASC) ou d'autres professionnels de la santé pour éduquer les membres de la communauté avec des informations correctes sur COVID-19 et prévenir la propagation des mythes. Les informations contenues dans cette aide à l'emploi proviennent du programme d'études de Medicines for Humanity «Coronavirus-19 (COVID-19) Prévention, traitement et protection de soi-même et des autres». Le programme et les autres matériels pédagogiques sont disponibles sur <https://medicinesforhumanity.org/covid-19-global-pandemic/>.



# Informations Générales sur COVID-19

## **Qu'est-ce que COVID-19?**

- Maladie respiratoire très contagieuse
- Les personnes de tous âges peuvent tomber malades
- Les personnes présentant un risque élevé de contracter le virus sont ceux avec:
  - Maladie cardiovasculaire
  - Conditions respiratoires
  - Diabète
  - Personnes de 60 ans et plus
- Environ 80% des cas ne sont pas graves et peuvent être traités à domicile

## **COVID-19 se propage par:**

- Éternuements et la toux
- Contact physique avec les autres
- Toucher des surfaces contaminées puis toucher votre visage
- Les mains impures touchant les yeux, le nez ou la bouche

# Actions Pour Empêcher la Propagation de COVID-19

- Portez un couvre-visage ou un masque sur la bouche et le nez quand dehors
- Ne pas assister à un rassemblement ou des événements publics
- Évitez les foules
- Nettoyer fréquemment les surfaces à la maison, au travail ou en transport
- Restez à la maison autant que possible. Ne sortez que pour les services essentiels et éloignez-vous physiquement des autres.

Pratiquez ces comportements même si vous ne vous sentez pas malade

# Symptômes Courants de COVID-19

## **Bénigne**

La fièvre (au-dessus de 100,4 ° F / 38 ° C)  
La toux  
Gorge irritée  
Douleurs musculaires / fatigue

## **Sévère**

La déshydratation  
Difficulté à respirer (c.-à-d.  
essoufflement)  
Co-infections (c.-à-d. infections  
bactériennes)  
Pneumonie  
Insuffisance rénale  
Échec respiratoire

## État de Santé

Symptômes **légers** comme:

Fièvre,  
Nez qui coule,  
Toux

**(Traiter-vous à la maison)**

## Traitement des Symptômes

Médicament anti-douleur / fièvre

Médicaments contre le rhume /la  
grippe

Du repos

Augmentation de l'apport hydrique

Restez à la maison pendant 14 jours

Couvrez-vous la bouche et le nez avec  
un chiffon, un foulard ou un masque  
pour empêcher les autres de tomber  
malades

## État de Santé

Des symptômes **graves** comme:

Essoufflement,  
La déshydratation,  
Difficulté à respirer

**(Consulter immédiatement un médecin dans  
un établissement de santé)**

## Traitement des Symptômes

Des antibiotiques pour lutter contre  
les infections bactériennes

Thérapie par fluides IV

Oxygénothérapie

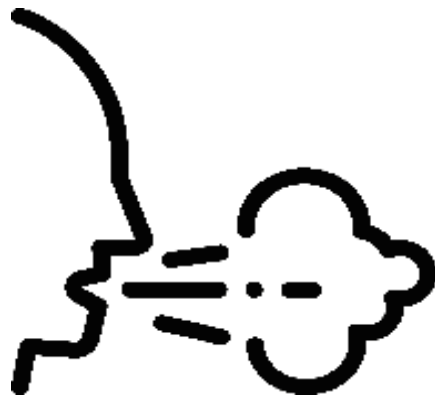
Ventilateur (aide lors d'une  
insuffisance respiratoire)

# Symptômes Courants de COVID-19

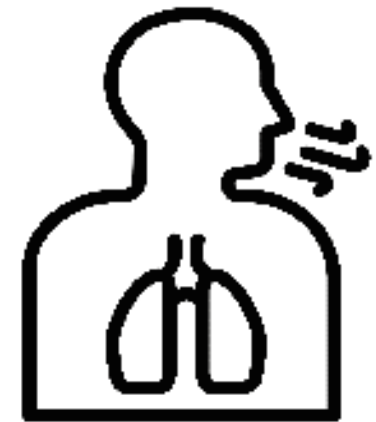
- Les symptômes peuvent prendre entre 2 et 14 jours pour apparaître, mais apparaissent généralement 4 à 5 jours après l'exposition.
- Une personne est contagieuse 2-3 jours après l'exposition, même si elle ne présente aucun symptôme.
- Les **trois principaux symptômes** sont les suivants:



la fièvre



la toux



ESSOUFFLEMENT

# Actions pour Empêcher la Propagation de COVID-19

- Lavez-vous les mains régulièrement avec du savon et de l'eau ou un désinfectant à base d'alcool pendant au moins 20 secondes
- Couvrir le nez et la bouche avec un coude ou un mouchoir plié lorsque vous tousssez ou éternuez. Lavez-vous ensuite les mains.
- Éloignez-vous des autres d'au moins 2 mètres ou 6 pieds
- Évitez de toucher les yeux, le nez ou la bouche



Pratiquez ces comportements même si vous ne vous sentez pas malade

# Femmes Enceintes et Allaitantes

## **Femmes enceintes**

- Les femmes enceintes peuvent être infectées par COVID-19
- Les femmes enceintes doivent prendre des précautions supplémentaires pour éviter la maladie
- Les femmes devraient toujours avoir des rendez-vous réguliers de soins prénatals
- On ne sait pas si le risque est plus élevé chez les femmes enceintes ou si le virus est transmis pendant l'accouchement

## **Femmes qui allaitent**

- COVID-19 n'a pas été trouvé dans le lait maternel
- L'allaitement maternel est toujours encouragé pendant l'épidémie de COVID-19
- Encouragez l'allaitement et les mesures à prendre pour éviter de transmettre la maladie à l'enfant:
  - Se laver les mains avant et après l'allaitement
  - Portez un masque facial pendant l'allaitement
  - Si la mère choisit d'exprimer le lait, elle doit continuer à suivre de bonnes pratiques d'hygiène
    - Une autre personne devrait fournir le lait à l'enfant
    - Se laver les mains avant et après l'expression du lait
    - Nettoyez soigneusement toutes les pièces de la pompe, le cas échéant.

# Recommandations de Traitement pour COVID-19

## **Que faire si quelqu'un présente des symptômes de COVID-19**

- Pas de panique, la plupart des cas sont bénins et les gens se rétablissent
- Traitez les symptômes, éloignez-vous des autres et lavez-vous les mains fréquemment
- Mettre en quarantaine ou s'isoler des autres pendant deux semaines
  - Si cela n'est pas possible, maintenez une distance de 2 mètres / 6 pieds avec les autres, lavez-vous les mains et les surfaces fréquemment et couvrez votre bouche lorsque vous toussiez et éternuez.
  - Rester à la maison. Ne sortez PAS en public!
- Si vous avez de la difficulté à respirer, consultez immédiatement un médecin

**Il n'y a pas encore de remède ou de vaccin pour COVID-19.  
Vous ne pouvez traiter que les symptômes de la maladie.**



# Les Enfants

- Les enfants de tous âges peuvent contracter COVID-19 mais ils ne sont pas plus à risque que les adultes
- Enseignez aux enfants comment éviter de contracter COVID-19 en se lavant les mains, en couvrant la toux et en évitant les personnes malades
- Les jouets doivent également être lavés fréquemment pour éviter la propagation du virus
- Continuez à vous rendre régulièrement chez le médecin et maintenez les vaccinations de l'enfant à jour
- Si un enfant présente des symptômes tels que la fièvre, la toux ou problèmes respiratoires, contactez un professionnel de la santé pour déterminer les meilleures options de traitement.

<b>Vitamines / Minéraux</b>	<b>Sources de Nourriture</b>
<b>Vitamine A</b>	Carottes, épinards, patates douces, mangues, légumes verts à feuilles foncées, courges et citrouilles
<b>Vitamine C</b>	Agrumes, fraises, poivrons, chou-fleur, brocoli, tomates et patates douces
<b>Vitamine D</b>	Poisson, champignons, jaunes d'oeufs, lait enrichi, yaourt, fromage, jus d'orange et exposition au soleil
<b>Vitamine E</b>	Amandes, grains entiers, germe de blé, igname, patate douce et huile végétale
<b>Magnesium</b>	Épinards, produits laitiers, poisson, avocats, noix, germes, chocolat noir, café, nori et spiruline
<b>Zinc</b>	Grains entiers, agneau, boeuf, poulet, champignons, pois chiches, noix de cajou, amandes, lait et céréales de petit déjeuner enrichies
<b>Sélénium</b>	Saumon, jambon, porc, bœuf, poulet, œufs, riz brun, fromage cottage, champignons, épinards, lentilles, lait, yaourt et bananes

**Utilisez ce tableau pour référence uniquement. Discutez des ALIMENTS LOCAUX disponibles pour une bonne nutrition.**

# Santé Mentale et COVID-19

## **Activités Qui Vous Aideront à Gérer le Stress**

- Exercice physique
- Exercices de relaxation comme la respiration, la méditation ou la pleine conscience
- Lire des livres, des magazines ou des journaux
- Écouter de la musique et des talk-shows
- Jouer à des jeux avec des gens du même ménage
- Parlez avec vos amis et votre famille au téléphone ou sur les réseaux sociaux

## **N'oubliez pas: Les Enfants Subissent Egalement le Stress!**

- Les enfants peuvent être collants, anxieux, se retirer, se sentir en colère, faire des cauchemars ou avoir beaucoup de changements d'humeur
- Les soignants doivent écouter leurs enfants et avoir une attitude compréhensive
- Aidez les enfants à trouver des moyens d'exprimer leurs sentiments de manière positive
- Montrez à vos enfants plus d'amour et d'attention

# Mythes et idées fausses sur COVID-19

## ***Le temps froid ou chaud peut-il tuer le virus COVID-19?***

- Non, COVID-19 peut se propager dans tous les types de climats, chauds ou froids.

## ***Les médicaments fonctionnent-ils pour prévenir ou guérir COVID-19? Lesquels?***

- Il n'existe actuellement aucun vaccin ni médicament pour prévenir ou guérir le COVID-19.

## ***Ai-je besoin d'un masque / couvre-visage pour me protéger contre COVID-19?***

- Il est recommandé de porter des masques ou un couvre-visage sur la bouche et le nez afin de ne pas propager les germes à ceux qui vous entourent. Portez un masque, une couverture en tissu ou un foulard en public, même si vous n'êtes pas malade.

## ***Faut-il éviter la nourriture chinoise ou les chinois?***

- COVID-19 ne se transmet pas en mangeant de la nourriture chinoise ou tout autre type de nourriture. N'importe qui peut avoir le virus et ce n'est pas vrai que tous les Chinois l'ont.

## ***La capture de COVID-19 signifie-t-elle que vous l'avez à vie?***

- Non, la plupart des personnes qui attrapent COVID-19 récupèrent et éliminent le virus de leur corps.

# Santé Mentale et COVID-19

## **Inquiétudes et craintes concernant COVID-19**

- Il est normal de se sentir triste, en détresse, inquiet, confus, effrayé ou en colère pendant une crise
- Les gens peuvent craindre de tomber malades, de mourir, de perdre un emploi ou un revenu et d'être séparés de leurs proches

**Il est important de gérer le stress et les peurs de manière saine!**

## **Façons de gérer le stress**

- Parlez aux gens en qui vous avez confiance
- Maintenir un mode de vie sain avec une bonne nutrition, un bon sommeil et de l'exercice
- N'utilisez pas de tabac, d'alcool ou d'autres drogues pour faire face à vos émotions
- Diminuez le temps passé à regarder ou à écouter des médias ou des nouvelles bouleversants

**Avoir un plan où aller pour les besoins de santé physique et mentale**

# Nutrition et COVID-19

## **Nutrition et santé globale**

- Une bonne nutrition peut aider le corps à construire et à maintenir un système immunitaire sain
- Les vitamines et les minéraux NE traitent ni NE guérissent le COVID-19; ils aident le corps à combattre les infections respiratoires.

## **Suppléments et médicaments**

- Les multivitamines peuvent aider une personne à obtenir les vitamines et minéraux recommandés lorsque les aliments ne sont pas disponibles
- Il n'y a actuellement aucun médicament pour traiter COVID-19 ou fournir une protection contre la maladie

**Le régime alimentaire n'est qu'un facteur de l'immunité et doit être associé à des soins personnels, une bonne hygiène, une activité physique et un sommeil suffisant.**

# Stigmatisation et stéréotypes de COVID-19

## **Qu'est-ce que la stigmatisation et pourquoi les gens stigmatisent-ils?**

La stigmatisation peut être un langage négatif utilisé par les gens, des histoires biaisées dans les médias et même causer de l'aversion ou des préjugés contre d'autres personnes. Les gens peuvent stigmatiser par peur ou par erreur de COVID-19.

- Il est important de réduire la stigmatisation envers les personnes atteintes de COVID-19
  - Surveillez les rumeurs et les mythes dans votre communauté
  - Les rumeurs peuvent provoquer la stigmatisation et la discrimination
- Soyez prêt à répondre à la stigmatisation
  - Corriger les mythes et les malentendus
  - Rappelez aux gens comment COVID-19 se propage et comment ils peuvent se protéger.
  - Rappeler aux dirigeants leur responsabilité de mener une réponse sans stigmatisation

# Mythes et idées fausses sur COVID-19

## **Comment traiter les fausses informations concernant COVID-19**

Connaissez les faits et ce que dit la communauté afin que vous puissiez répondre spécifiquement à leurs questions. Vous pouvez démarrer les conversations correctes et bonnes concernant COVID-19 et ses effets sur la communauté.

## **Réponses aux Mythes sur COVID-19**

### ***Prendre un bain chaud empêche-t-il le COVID-19?***

- Non, prendre un bain chaud ne vous empêchera pas d'attraper COVID-19.

### ***COVID-19 peut-il être transmis par les piqûres de moustiques?***

- Non, il ne peut pas être transmis par les moustiques. COVID-19 est un virus respiratoire.

### ***La pulvérisation d'alcool ou de chlore sur tout le corps peut-elle tuer COVID-19?***

- Non. La pulvérisation d'alcool ou de chlore sur tout le corps ne tuera pas les virus qui sont déjà entrés dans votre corps et peut être très nocif.