



Formation préalable au déploiement
pour la prévention de la **COVID-19**

Manuel de cours des instructeurs

Première édition : 10/2020



Nations Unies

INTRODUCTION

Les soldats de la paix des Nations Unies opèrent dans des contextes de plus en plus difficiles et de plus en plus instables. Ils risquent d'être pris pour cibles dans des actes de malveillance, mais aussi d'être blessés, de tomber malades, voire de perdre la vie dans l'exercice de leurs fonctions. En outre, depuis la fin de 2019, ils sont exposés à la pandémie de maladie à coronavirus (COVID-19), qui fait peser un danger sur le monde entier.

L'Organisation des Nations Unies est déterminée à collaborer avec les États Membres pour offrir à tout moment une formation préalable au déploiement de qualité à l'ensemble du personnel des missions. La formation préalable au déploiement pour la prévention de la COVID-19 permettra à tout le personnel des opérations de maintien de la paix de connaître les mesures à prendre pour se protéger et pour empêcher que la maladie ne se propage davantage.

Le cours de formation s'appuie sur les faits et les meilleures pratiques visant à prévenir la COVID-19, établies sous la direction de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS).

Compte tenu des contraintes linguistiques des différentes missions et nations, ce cours a été conçu pour vous permettre d'appliquer la formation préalable au déploiement pour la prévention de la COVID-19 d'une manière qui soit adaptée à votre environnement de formation national.

Le cours associera enseignement théorique, supports visuels et exercices pratiques, et s'appuiera sur le modèle de la taxonomie de Bloom.

À la fin de ce cours, vous serez en mesure de comprendre et d'appliquer précisément et rigoureusement toutes les procédures de protection nécessaires pendant votre déploiement dans les missions des Nations Unies.

RELEVÉ DES MODIFICATIONS

Numéro	Objet	Description sommaire	Date de prise d'effet

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	3
RELEVÉ DES MODIFICATIONS	4
TABLE DES MATIÈRES	5
APERÇU GÉNÉRAL	6
Le cours	6
Le manuel de cours	6
Compétences à acquérir	6
Responsabilités des participants.....	6
Prestation des services de formation	6
Module 1 : COVID-19 – Introduction :	7
Module 2 : Dépistage de la COVID-19 :	10
Module 3 : Comment vous protéger et protéger vos camarades contre la COVID-19 :	13
Module 4 : Mesures d’hygiène de base :	17
Module 5 : Port d’un masque :	19
Module 6 : Hygiène des mains :	23
Module 7 : Quarantaine et auto-isolement	28
Module 8 : En finir avec les idées reçues à propos du coronavirus :	31

APERÇU GÉNÉRAL

Le cours

La formation préalable au déploiement pour la prévention de la COVID-19 dans les missions des Nations Unies a pour objet de doter les soldats de la paix déployés par les Nations Unies des connaissances et des compétences dont ils ont besoin pour se protéger et protéger leurs camarades contre la COVID-19.

Le manuel de cours

Le présent manuel servira de support pédagogique pour la partie de la formation en présentiel. Il s'agit d'un document de référence essentiel employant une terminologie facile à comprendre par des personnes n'appartenant pas au corps médical. Les termes médicaux (tels que distal/proximal, supérieur/inférieur et rhabdomyolyse) ont été intentionnellement remplacés par des termes courants, plus faciles à traduire dans différentes langues.

Compétences à acquérir

Le cours de formation est divisé en huit modules, dont chacun doit aboutir à des résultats d'apprentissage évaluables. Les activités prévues dans chaque module permettent d'évaluer les compétences acquises par rapport à une norme établie.

Responsabilités des participants

Votre responsabilité première est de bien comprendre que vous pouvez contribuer à empêcher que la COVID-19 ne se propage davantage en suivant scrupuleusement les procédures et mesures recommandées pour vous protéger et protéger celles et ceux qui vous entourent.

Les précautions ici recommandées doivent être maintenues pendant toute la durée de votre déploiement. C'est le personnel médical qui est chargé de soigner les malades, mais vous avez aussi un rôle à jouer : faire ce qu'il faut pour enrayer la propagation de la COVID-19.

Prestation des services de formation

Un calendrier de formation sera élaboré par votre instructeur (trice) pour que toutes les compétences requises dans le programme d'études soient prises en compte. Si nécessaire, le temps consacré à la formation et aux exercices pratiques pourra être prolongé.

Module 1 : COVID-19 – Introduction

Objectif général d'apprentissage : acquérir des informations de base au sujet de la COVID-19, notamment sur les modes de transmission, les symptômes, la prévention et le traitement. (30 min)

À la fin de ce module, vous serez en mesure de :

A) Comprendre ce qu'est la maladie à coronavirus 2019 (COVID-19)

B) Sachez quels sont les symptômes de la COVID-19

C) Apprenez à vous protéger et protéger les autres

- Qu'est-ce qu'un coronavirus ?

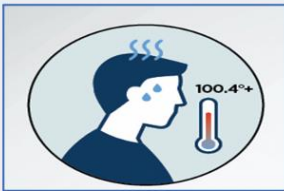
- Qu'est-ce qu'un virus ?
 - Un virus est un type de germe. Les particules virales sont minuscules et lorsqu'elles pénètrent dans l'organisme, elles peuvent rendre malade. Les virus provoquent le rhume, la varicelle, la rougeole, la grippe et bien d'autres maladies.
 - Les antibiotiques n'agissent pas sur les virus comme ils le font sur les bactéries.
- Que sont les coronavirus ?
 - Il existe plusieurs types de coronavirus qui sont communs aux êtres humains et qui provoquent généralement le rhume.
 - Cependant, le coronavirus dont il est question ici est le plus récent type de coronavirus, qui est à l'origine d'une maladie appelée COVID-19.

- Qu'est-ce que la COVID-19 ?

- En décembre 2019, un nouveau type de coronavirus a été découvert à Wuhan (Chine), provoquant chez les personnes une maladie dont les symptômes étaient semblables à ceux de la grippe. Cette maladie est appelée maladie à coronavirus 19, ou COVID-19. Le chiffre 19 correspond à l'année 2019, date à laquelle la maladie est apparue.
- Le virus se transmet facilement d'une personne à l'autre et touche les populations du monde entier. La COVID-19 a fait des morts dans presque tous les pays du monde. Depuis le début de la pandémie, et au cours des neuf premiers mois de la maladie, près d'un million de personnes ont perdu la vie. Ces chiffres sont en constante évolution.

- Signes et symptômes de la COVID-19

- Chez certaines personnes, la COVID-19 peut présenter des symptômes semblables à ceux du rhume ou de la grippe :
 - Fièvre ou frissons
 - Toux
 - Essoufflement ou difficulté respiratoire
 - Fatigue
 - Douleurs musculaires ou corporelles
 - Céphalées
 - Perte (nouvelle) de goût ou d'odorat
 - Maux de gorge
 - Congestion ou écoulement nasal
 - Nausées ou vomissements
 - Diarrhée



FIÈVRE DE PLUS DE 100.4F/38C



TOUX OU MAL DE GORGE



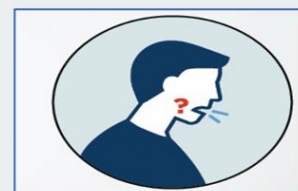
DIFFICULTÉ À RESPIRER



FRISSONS



DOULEURS MUSCULAIRES



NOUVELLE PERTE DE GOÛT OU D'ODORAT



NAUSÉES / VOMISSEMENTS



DIARRHÉE



MAL DE TÊTE / FATIGUE

- **Traitement de la COVID-19**

- Chez la plupart des personnes touchées, la maladie est généralement bénigne.
- Cependant, dans certains cas, la COVID-19 peut rendre gravement malade ou causer la mort. Les personnes âgées de plus de 60 ans et les personnes souffrant de pathologies préexistantes comme celles mentionnées ci-dessous risquent de contracter une forme plus grave de la maladie.
 - Cancer
 - Maladie rénale
 - Maladie pulmonaire chronique
 - Faiblesse du système immunitaire
 - Obésité
 - Hypertension
 - Maladie cardiaque
 - Diabète
 - Autres maladies chroniques
- Jusqu'à présent, il n'existe ni vaccin ni traitement antiviral spécifique contre la COVID-19.
- On ne peut qu'isoler les patients, prodiguer des soins et traiter les symptômes.
- Si certains remèdes occidentaux, traditionnels ou domestiques peuvent apporter un soulagement et atténuer les symptômes de la forme légère de COVID-19, aucun médicament ne s'est révélé efficace pour prévenir ou guérir la maladie.
- L'OMS ne recommande aucune automédication contre la COVID-19, qu'elle soit préventive ou curative, notamment par antibiotiques.

- **Comment prévenir la COVID-19. Mesures préventives**

- La prévention est très importante
- Placez une barrière physique entre vous et le virus
 - Pratiquez la distanciation physique
 - Portez un masque
 - Évitez les grands rassemblements
- Empêchez le virus de pénétrer dans votre corps
 - Lavez-vous les mains fréquemment
 - Ne vous touchez pas le visage
 - Nettoyez et désinfectez les surfaces

PRÉVENTION COVID 19



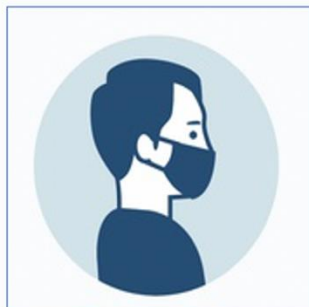
LAVEZ-VOUS LES MAINS



UTILISEZ DU SAVON



ÉVITEZ LES FOULES



PORTEZ UN MASQUE



ÉVITEZ LES POIGNÉES DE MAIN



RESPECTEZ LA DISTANCE PHYSIQUE

Ressources :

- https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/coronavirus_isolationquarantinetesting_allstaff_english_2020-07-19.pdf
- https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/coronavirus_suspectcaseguidenonmedical_dhmoshph.pdf
- https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/coronavirus_guidancecoinfections.pdf
- https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/un_model_of_care_checklist_and_matrix.pdf
- https://hr.un.org/sites/hr.un.org/files/Coronavirus_SuspectCaseGuide_DHMO_SHPH_2020-03-04_0.pdf
- https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Surveillance_Case_Definition-2020.1
- <https://www.who.int/fr/publications/i/item/who-2019-nCoV-surveillanceguidance-2020.7>

Module 2 : Dépistage de la COVID-19

Objectif général d'apprentissage : acquérir des informations de base sur le dépistage de la COVID-19. (15 min)

À la fin de ce module, vous serez en mesure de :

- A) **Comprendre** les différents tests de dépistage de la COVID-19
- B) **Comprendre** qui sera testé et pourquoi

- Pourquoi devons-nous tester pour la COVID-19 ?

- Les tests ne constituent qu'une partie du plan d'intervention.
- Les tests en eux-mêmes ne préviendront pas la maladie et ne réduiront pas la mortalité ou les complications découlant de l'infection.
- Les tests sont utiles car ils permettent d'identifier les personnes infectées à un stade précoce et de s'assurer qu'elles sont isolées afin d'empêcher la transmission de la maladie.
- Les personnes qui présentent les signes et symptômes de la COVID-19 doivent être considérées comme des « cas suspects » si elles n'ont pas subi de test. Ces personnes doivent également être isolées des autres, surtout si elles se trouvent dans des endroits où aucun test n'est disponible.
- Certaines personnes peuvent ne présenter aucun symptôme, tout en ayant un test positif.



- Quels sont les types de tests disponibles ?

- **Test PCR :**
 - Un écouvillon nasal qui permet de détecter l'information génétique du virus.

- Le test n'est positif que si le virus est présent dans votre corps et que vous êtes infecté.
- Si le test est positif, cela veut dire que le virus est présent dans votre corps, mais cela ne signifie pas forcément que vous tomberez malade : certaines personnes ont un test positif mais ne présentent aucun symptôme.
- **Test sérologique :**
 - La présence d'anticorps est détectée dans le sang une semaine ou deux après la contamination, après quoi le virus est éliminé de l'organisme.
 - Le test sérologique ne permet pas de savoir qui est actuellement infecté par la COVID-19.
 - Un test sérologique ne doit pas être utilisé pour l'établissement d'un diagnostic ou la prise en charge du patient.
- **Test antigénique :**

Un test antigénique peut être utilisé dans les cinq à sept premiers jours de la maladie pour une personne qui présente des symptômes de la COVID-19.

 - Des tests antigéniques rapides sont disponibles sur le marché et leur avantage par rapport aux tests PCR est qu'ils sont généralement moins chers et que leur résultat est obtenu en peu de temps.
 - Le test antigénique peut parfois donner un résultat négatif alors que vous êtes, en fait, infecté (faux négatif) ; le laboratoire aura peut-être besoin d'effectuer malgré tout un test PCR pour s'assurer de l'exactitude du résultat.
- **Comment me faire tester dans une mission ?**
 - Comme il n'y a pas suffisamment de tests pour tout le monde, les missions doivent donner la priorité :
 - Aux personnes présentant des signes et des symptômes de la COVID-19 ;
 - Aux personnes qui sont en contact étroit avec des cas de COVID-19 ;
 - Aux agents sanitaires qui s'occupent de malades de la COVID-19 ;
 - Aux personnes qui risquent fortement de contracter des maladies graves (et souffrent de comorbidités, notamment de diabète, d'hypertension, d'asthme, etc.).

Ressources :

- https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/coronavirus_testingrecsforunpersonnelandcontingents.pdf

Module 3 : Comment vous protéger et protéger vos camarades contre la COVID-19

Objectif général d'apprentissage : comment réduire le risque d'exposition à la COVID-19 dans le cadre d'une opération de maintien de la paix des Nations Unies. Comment pratiquer la distanciation physique. (30 min)

À la fin de ce module, vous serez en mesure de :

A) **Expliquer** la distanciation physique

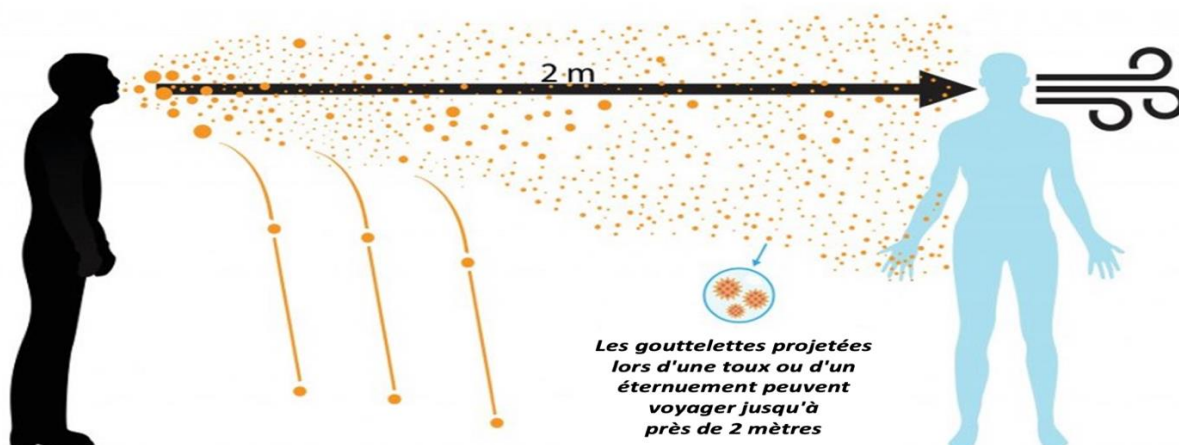
B) **Comprendre** comment effectuer une distanciation physique dans votre camp

- Comment vous protéger contre la COVID-19 ?

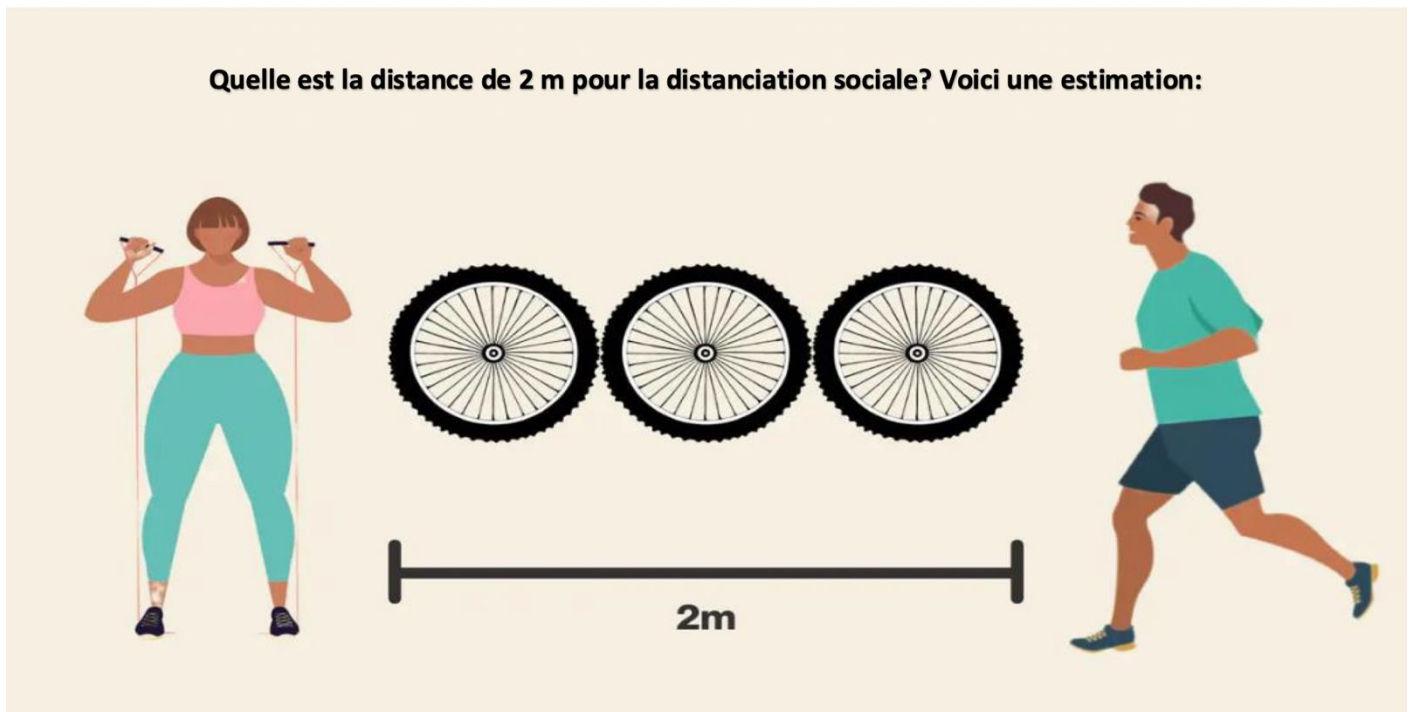
- La distance que les gouttelettes respiratoires provenant d'une toux ou d'un éternuement sont censées parcourir est de 6 pieds, ou 2 mètres. En raison de leur taille, les gouttelettes tombent rapidement sur le sol. Les gens peuvent être infectés s'ils inhalent ces gouttelettes ou si celles-ci atterrissent directement ou indirectement sur leurs yeux, leur nez ou leur bouche. Bien que les personnes atteintes de COVID-19 soient les plus contagieuses, certaines personnes peuvent transmettre le virus avant de commencer à présenter des symptômes. Pour empêcher la transmission de la COVID-19, il est essentiel de placer une barrière physique entre vous et le virus afin de protéger vos camarades et de vous protéger.

- Qu'est-ce-que la distanciation physique ?

- La distanciation physique consiste à éviter la foule et à rester à 2 mètres (6 pieds) au moins des autres en tout temps, même s'ils n'ont pas été testés positifs à la COVID-19.

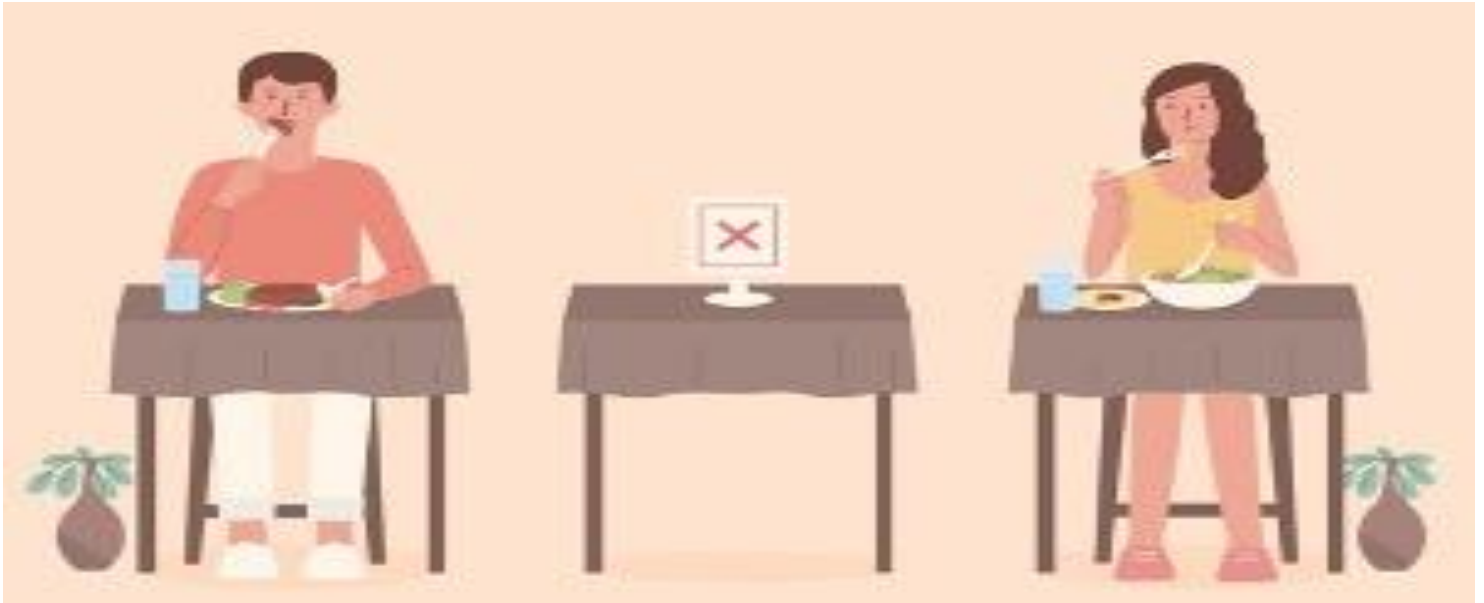


- **Pourquoi pratiquons-nous la distanciation physique ?**
 - Lorsqu'une personne atteinte de la COVID-19 tousse ou éternue, les petites gouttelettes provenant de son nez ou de sa bouche peuvent parcourir jusqu'à 2 mètres. Il est important de se protéger en restant hors de portée des gouttelettes.
- **Comment pratiquer la distanciation physique ?**
 - Gardez vos distances en vous tenant à deux mètres (6 pieds) au moins des autres si vous devez rencontrer quelqu'un en personne.
 - Le nombre de personnes dans un lieu donné est important, mais la densité (la proximité des personnes entre elles) l'est encore plus. Ne prenez pas les gens dans vos bras et ne leurs serrez pas la main ; trouvez un autre moyen de les saluer.
 - Utilisez votre masque et autres équipements de protection individuelle lorsqu'une distanciation de 2 mètres (6 pieds) ne peut pas être respectée.



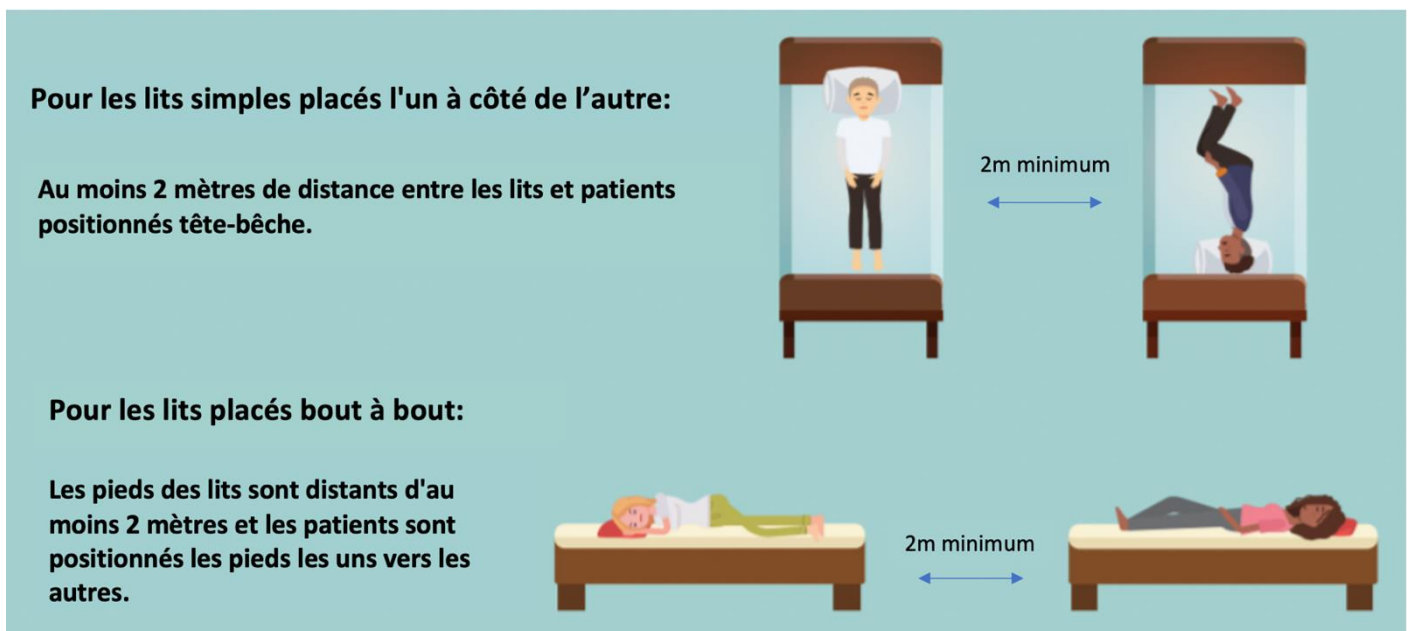
- **Comment s'effectue la distanciation physique dans un bureau, un logement, un lieu de culte, une cuisine ou une aire de sport ou de gymnastique ?**
 - Faites un effort conscient pour éviter les foules.
 - **Services de restauration**
 - Organisez des repas échelonnés afin de réduire le nombre de personnes qui mangent en même temps

- Mangez en petits groupes dans le réfectoire et assurez-vous que les chaises sont espacées de 2 mètres (6 pieds)
- Faites appel à un serveur plutôt que de laisser chacun se servir



▪ Logement

- Veillez à ce que les lits soient espacés de 2 mètres les uns des autres dans la mesure du possible
- Faites en sorte que les personnes s'allongent tête-bêche ou pieds contre pieds pour créer plus de distance
- Utilisez des cloisons entre les lits lorsque cela est possible



Pour les lits superposés placés l'un à côté de l'autre ou l'un en face de l'autre:

Positionner les lits à au moins 2 mètres l'un de l'autre.

Assurez-vous que les patients sont positionnés tête-bêche les uns par rapport aux autres, à la fois sur un même lit superposé et par rapport aux autres lits superposés, afin de limiter le risque de transmission le plus possible.



○ Manifestations

- Envisagez de reporter tous les jeux et activités sociales
- Organisez toutes les manifestations à l'extérieur lorsque cela est possible
- Si et quand vous décidez d'ouvrir un gymnase ou des installations de remise en forme, fixez le nombre maximum de personnes autorisées en même temps dans le gymnase afin d'assurer une distanciation physique appropriée (2 mètres)
- Toutes les personnes fréquentant le gymnase doivent se laver les mains en entrant et en sortant

Conclusion

La distanciation physique est l'une des mesures essentielles pour vous protéger et protéger vos collègues contre la COVID-19. Si une personne ne maintient pas cette distanciation, vous devez l'en informer et vous en éloigner.

Ressources :

- https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/coronavirus_genericupdate_english_2020-07-05.pdf
- https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/Covid_19_gym_guidelines.pdf
- https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/coronavirus_massgatheringsprecautionsguidance.pdf
- https://www.who.int/westernpacific/emergencies/Covid_19/information/physical-distancing

Module 4 : Mesures d'hygiène de base

Objectif général d'apprentissage : acquérir des informations de base au sujet de la COVID-19, notamment sur les modes de transmission, les symptômes, la prévention et le traitement. (30 min)

À la fin de ce module, vous serez en mesure de :

A) **Dire** ce qu'est l'hygiène personnelle

B) **Expliquer l'importance** des mesures d'hygiène personnelle et la manière de les adopter

Introduction

Vous avez entendu parler d'hygiène personnelle un million de fois. Nous ignorons beaucoup de choses sur le coronavirus, mais nous savons qu'il se propage par les gouttelettes respiratoires produites lorsqu'une personne infectée parle fort, chante, tousse ou éternue. D'autres personnes peuvent être infectées lorsqu'elles touchent une surface sur laquelle se trouvent des particules de virus et qu'elles se touchent ensuite la bouche, le nez ou les yeux. L'hygiène des mains est donc la meilleure arme dont dispose l'être humain contre la COVID-19.

Importance de l'hygiène générale et de l'hygiène personnelle

- **Lavez-vous les mains fréquemment**
 - Se laver les mains à l'eau et au savon ou utiliser un produit de friction à base d'alcool tue les virus qui peuvent se trouver sur vos mains.
- **Évitez les contacts étroits**
 - Lorsqu'une personne tousse, éternue ou parle, elle pulvérise de petites gouttelettes de liquide par le nez ou la bouche, qui peuvent contenir un virus. Si vous êtes trop près, vous pouvez inhaler les gouttelettes, y compris le virus de la COVID-19 si la personne est malade.
 - Dans une foule, vous risquez davantage d'entrer en contact étroit avec une personne atteinte de la COVID-19 et il est plus difficile de maintenir une distance physique.
- **Couvrez-vous la bouche et le nez**
 - Les masques sont un outil essentiel dans une approche globale de la lutte contre la COVID-19.
 - Portez votre masque lorsque vous êtes en présence d'autres personnes.

- **Couvrez-vous la bouche et le nez lorsque vous toussiez ou éternuez**
 - Les gouttelettes propagent le virus. En ayant une bonne hygiène respiratoire, vous protégez les personnes qui vous entourent contre les virus comme ceux du rhume, de la grippe et de la COVID-19.

- **Nettoyez et désinfectez**
 - Les mains touchent de nombreuses surfaces et peuvent entrer en contact avec des virus. Une fois contaminées, elles peuvent transmettre le virus aux yeux, au nez ou à la bouche. De là, le virus peut pénétrer dans votre organisme et vous contaminer.

- **Surveillez votre santé au quotidien**
 - Surveillez votre santé au quotidien.
 - Vous pourriez percevoir les symptômes plus tôt et aider à empêcher la propagation des virus et autres infections.
 - Si vous ne vous sentez pas bien, présentez-vous à l'infirmierie ou à l'établissement sanitaire de votre lieu d'affectation.

Ressources:

- https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/coronavirus_genericupdate_english_2020-07-05.pdf
- <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-IPC-2020.4>
- <https://www.who.int/docs/default-source/inaugural-who-partners-forum/who-interim-recommendation-on-obligatory-hand-hygiene-against-transmission-of-Covid-19.pdf>

Module 5 : Port d'un masque

Objectif général d'apprentissage : décrire quand et comment porter un masque en tissu. S'exercer à l'utilisation du masque. (60 min)

À la fin de ce module, vous serez en mesure de :

A) **Expliquer** l'importance du port d'un masque facial en tissu

B) **Comprends** comment porter et enlever un masque facial

Pourquoi utilisons-nous un masque en tissu ?

- On recommande au grand public de porter un masque en tissu pour prévenir la COVID-19, ce qui permet de réserver les masques chirurgicaux aux professionnels de santé qui sont constamment exposés au virus.
- L'OMS recommande l'utilisation de masques médicaux uniquement pour les travailleurs de la santé ou toute personne présentant des symptômes de la COVID-19 (y compris les personnes qui présentent des symptômes légers) et pour les personnes qui s'occupent de cas suspects ou confirmés en dehors des établissements de santé.
- Les masques médicaux sont également recommandés pour la population à risque (personnes âgées de 60 ans ou plus, et personnes de tous âges ayant des problèmes de santé sous-jacents).

Importance du port du masque

- La COVID-19 se propage essentiellement de deux manières : les gouttelettes respiratoires et le contact direct ou indirect avec des surfaces contaminées (tables, claviers, poignées de porte, etc.).
- Le masque n'est efficace que combiné à un lavage fréquent des mains à l'aide d'un produit à base d'alcool ou de savon et d'eau, et associé des mesures de distanciation physique.

Comment porter un masque ? (À faire quand on porte un masque)

- Lorsque l'on utilise un masque en tissu, il faut le porter de manière appropriée et veiller à le retirer avec soin pour se protéger correctement contre la COVID-19.


Vous trouverez ci-dessous les mesures à prendre pour assurer une protection maximale lorsque vous mettez le masque (à faire).

- Nettoyez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou frictionnez-les à l'alcool avant de toucher le masque. Vous éviterez ainsi de contaminer le masque avec les virus, bactéries ou saletés qui se trouvent sur les surfaces (tables, claviers, poignées de porte, etc.) que vous auriez touchées avant de le mettre.
- Vérifiez que le masque est propre et qu'il n'est pas abîmé.
- Placez le masque sur le visage. Assurez-vous qu'il couvre la bouche, le nez et le menton.
- Ajustez le masque aux contours de votre visage sans laisser de vides sur les côtés.
- Si le masque est muni d'une pince nasale, appuyez dessus pour vous assurer qu'il repose bien sur le nez.
- Après avoir mis le masque, évitez de le toucher, surtout la partie qui recouvre le nez, la bouche et le menton.
- Le masque doit être changé ou nettoyé dès qu'il est sale ou humide.
- Le masque peut être lavé avec de la lessive ordinaire
- Dès qu'un masque devient humide, remplacez-le par un nouveau masque propre et sec.

***** Démonstration pratique de la manière de porter un masque (5 minutes) *****


COMMENT PORTER UN MASQUE NON MÉDICAL EN TISSU EN TOUTE SÉCURITÉ

À FAIRE →




Lavez-vous les mains avant de toucher le masque.


Vérifiez que le masque n'est pas abîmé, qu'il n'est pas sale ou humide.




Ajustez le masque sur votre visage de façon à ne pas laisser d'espace sur les côtés.




Couvrez la bouche, le nez et le menton.




Évitez de toucher le masque.




Lavez-vous les mains avant de retirer le masque.




Retirez le masque par les élastiques derrière les oreilles ou la tête.




Retirez le masque de votre visage en le soulevant par devant.




Rangez le masque dans un sac en plastique propre et refermable s'il n'est pas sale ou humide et si vous prévoyez de le réutiliser.



Pour sortir le masque du sac, prenez-le par les élastiques.




Lavez le masque avec du savon ou de la lessive, de préférence à l'eau chaude, au moins une fois par jour.



Lavez-vous les mains après avoir retiré le masque.

Un masque en tissu permet de protéger les personnes autour de vous. Pour votre propre protection et afin d'éviter de propager la COVID-19, gardez au moins un mètre de distance avec les autres personnes, lavez-vous les mains fréquemment et soigneusement et évitez de vous toucher le visage ou de toucher le masque.

who.int/epi-win

Organisation mondiale de la Santé

[Lien vidéo sur la manière de porter un masque en tissu](#)

Comment retirer un masque

Pour éviter toute contamination, veillez à respecter les étapes suivantes pour retirer le masque :

- Commencez par vous laver les mains.
- Retirez le masque par les élastiques situés derrière les oreilles ou la tête.
- Éloignez le masque de votre visage.
- Si vous comptez réutiliser le masque, retirez-le du sachet dans lequel vous l'avez rangé en le tenant uniquement par les élastiques.
- Si vous ne réutilisez pas le masque, lavez-le au savon ou au détergent à l'eau chaude.
- Les masques en tissu qui ont été lavés doivent être complètement secs avant d'être réutilisés.
- Nettoyez-vous toujours les mains après avoir touché ou retiré le masque.
- Les masques doivent être lavés fréquemment, au moins une fois par jour, manipulés avec soin et changés s'ils sont souillés ou mouillés.

**** Démonstration pratique du retrait d'un masque (5 minutes) ****

COMMENT PORTER UN MASQUE NON MÉDICAL EN TISSU EN TOUTE SÉCURITÉ

À NE PAS FAIRE →

- N'utilisez pas un masque qui vous semble abîmé.
- Ne portez pas un masque lâche.
- Ne portez pas le masque au-dessous du nez.
- Ne retirez pas votre masque dans un lieu où d'autres personnes se trouvent à moins d'un mètre.
- Ne portez pas un masque qui vous empêche de respirer correctement.
- Ne portez pas un masque sale ou humide.
- Ne prêtez pas votre masque à d'autres personnes.

Un masque en tissu permet de protéger les personnes autour de vous. Pour votre propre protection et afin d'éviter de propager la COVID-19, gardez au moins un mètre de distance avec les autres personnes, lavez-vous les mains fréquemment et soigneusement et évitez de vous toucher le visage ou de toucher le masque.

who.int/epi-win Organisation mondiale de la Santé

Les choses à ne pas faire en mettant ou en retirant un masque

Pour empêcher toute contamination et infection :

- N'utilisez pas un masque qui semble abîmé.
- Ne portez pas un masque trop ample, car des gouttelettes pourraient pénétrer par les bords.
- Ne portez pas le masque sous le nez, car ainsi, il n'empêchera pas l'inhalation des gouttelettes infectieuses.
- Ne retirez pas le masque lorsque des personnes se trouvent à moins d'un mètre de vous.
- N'utilisez pas un masque qui vous empêche de bien respirer.
- Ne portez pas de masque sale ou mouillé.
- Ne partagez pas votre masque usagé avec d'autres personnes.

Comment vous débarrasser d'un masque usagé ?

Si vous ne comptez pas réutiliser le masque et souhaitez-vous en débarrasser, faites-le de manière à éviter toute contamination.

- Tous les masques usagés sont considérés comme infectieux jusqu'à preuve du contraire et doivent être jetés dans une poubelle appropriée (poubelle pour déchets infectieux) ou incinérés immédiatement.
- Après avoir jeté le masque, lavez-vous systématiquement les mains.

Prendre soin de votre masque

- Si votre masque en tissu n'est ni sale ni mouillé et que vous envisagez de le réutiliser, mettez-le dans un sachet en plastique propre et refermable. Tenez-le par les élastiques pour le sortir du sachet et le réutiliser.
- Lavez les masques en tissu au savon ou au détergent et, de préférence, à l'eau chaude (60 degrés au moins) au moins une fois par jour.
- Si vous n'avez pas d'eau chaude, lavez le masque au savon ou au détergent et à l'eau à température ambiante, puis faites-le bouillir pendant 1 minute OU faites-le tremper dans du chlore à 0,1 % pendant 1 minute et rincez-le soigneusement avec de l'eau à température ambiante (aucun résidu toxique de chlore ne doit être laissé sur le masque).
- Veillez à avoir votre propre masque et à ne pas le partager avec d'autres.

Ressources :

- https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/coronavirus_genericupdate_english_2020-07-05.pdf
- https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/ddcoronavirus_ppeforwardfacingstaff.pdf
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-on-Covid-19-and-masks>

Module 6 : Hygiène des mains

Objectif général d'apprentissage : décrire quand et comment se laver les mains. S'exercer à la manière de se laver les mains avec de l'eau et du savon et de se frictionner les mains avec un produit hydroalcoolique. (90 min)

À la fin de ce module, vous serez de mesure de :

- A) **Connaître** l'importance de l'hygiène des mains
- B) **Connaître** comment vous laver les mains à l'eau et au savon et vous frictionner les mains à l'alcool

Importance de l'hygiène des mains

Une hygiène des mains efficace et opportune est essentielle à la prévention et au contrôle des infections.

- L'hygiène des mains est importante car de nombreux infections et germes se transmettent par les mains.
- L'hygiène des mains est la plus importante mesure de prévention et de contrôle des infections. Il s'est avéré que c'était le moyen le plus efficace de prévenir la propagation de l'infection.
- Des mains contaminées peuvent transmettre des germes pathogènes et infecter les yeux, le nez et la bouche.

Quand faut-il se laver ou se désinfecter les mains ?

Il est indispensable de se laver ou de se désinfecter les mains :

- Avant d'entrer dans un bâtiment
- En sortant d'un bâtiment
- Avant d'enfiler et après avoir retiré des gants
- Avant de mettre un masque et après l'avoir retiré
- Lorsque vos gants sont visiblement souillés ou contaminés
- Après avoir fait du nettoyage
- Avant de vous toucher la bouche, le nez ou les yeux
- Après être allé aux toilettes
- Avant de préparer ou de manipuler des aliments
- Avant de manger et de boire
- Avant de s'occuper d'une personne malade
- Après avoir quitté un lieu public
- Après s'être mouché ou avoir toussé ou éternué

Types d'hygiène des mains

Les deux techniques de désinfection des mains les plus courantes sont

- Le lavage des **mains à l'eau et au savon** et
- La friction des mains avec un **produit à base d'alcool**.

Le lavage des mains à l'eau et au savon est un moyen physique ou mécanique d'éliminer la saleté, les matières organiques et les micro-organismes.

- Le lavage des mains à l'eau et au savon est la méthode préférée pour se nettoyer les mains lorsque celles-ci sont visiblement sales ou souillées. Lorsque cela n'est pas possible, la friction à l'aide d'une solution hydroalcoolique est la solution à privilégier.

Comment se laver les mains à l'eau et au savon ?

- Le lavage des mains à l'eau et au savon est la méthode préférée pour se nettoyer les mains lorsque celles-ci sont visiblement souillées.
- Le savon liquide est recommandé.
- L'eau utilisée doit être visiblement propre.
- L'accès à un flux continu d'eau est essentiel. Vous pouvez utiliser soit l'eau du robinet soit de l'eau recueillie dans un seau muni d'un robinet et d'un couvercle.
- Lorsque vous utilisez de l'eau et du savon, le lavage doit durer 40 à 60 secondes au moins, ce qui est indispensable pour qu'il soit efficace.
- Après les avoir lavées, séchez-vous les mains.

**** Démonstration de l'hygiène des mains****

- Faites une démonstration à l'aide d'eau et de savon en vous assurant que tous les participants sont capables de suivre toutes les étapes ;

Étapes à suivre pour se laver les mains à l'eau et au savon :

- Passez les mains sous l'eau
- Prenez du savon
- Frottez toutes les surfaces de la main (paume, dos, entre les doigts et sous les ongles)
- Rincez-vous les mains
- Séchez-vous les mains avec un tissu propre ou en les agitant

[Lien vidéo de l'OMS sur le lavage des mains à l'eau et au savon](#)

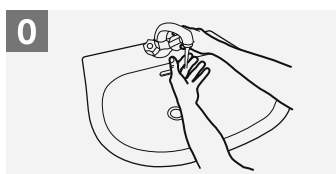
Étapes à suivre pour se laver les mains à l'eau et au savon

Le lavage des mains

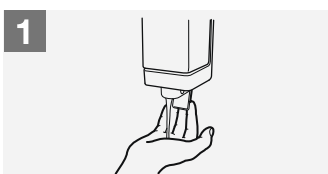
Comment ?

Laver vos mains au savon et à l'eau lorsqu'elles sont visiblement souillées. Sinon, utiliser la friction hydro-alcoolique pour l'hygiène des mains.

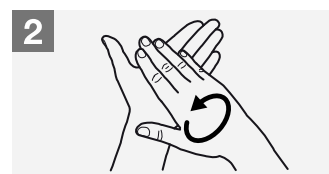
 **Durée de la procédure : 40-60 secondes**



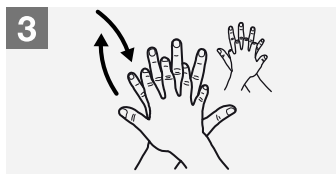
0 Mouiller les mains abondamment ;



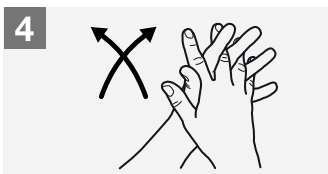
1 Appliquer suffisamment de savon pour recouvrir toutes les surfaces des mains et frictionner ;



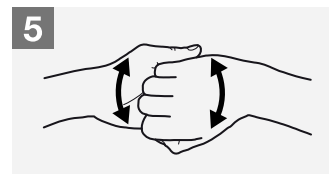
2 Paume contre paume par mouvement de rotation ;



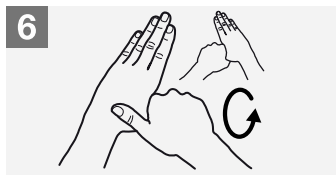
3 Le dos de la main gauche avec un mouvement d'avant en arrière exercé par la paume de la main droite, et vice versa ;



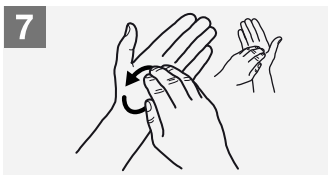
4 Les espaces interdigitaux, paume contre paume et doigts entrelacés, en exerçant un mouvement d'avant en arrière ;



5 Le dos des doigts dans la paume de la main opposée, avec un mouvement d'aller-retour latéral ;



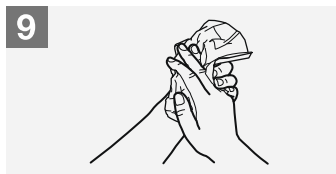
6 Le pouce de la main gauche par rotation dans la main droite, et vice versa ;



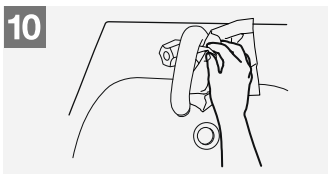
7 La pulpe des doigts de la main droite dans la paume de la main gauche, et vice versa ;



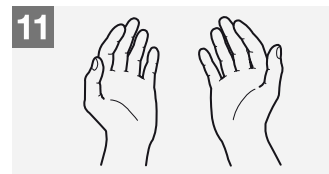
8 Rincer les mains à l'eau ;



9 Sécher soigneusement les mains à l'aide d'un essuie-mains à usage unique ;



10 Fermer le robinet à l'aide du même essuie-mains ;



11 Vos mains sont propres et prêtes pour le soin.



Organisation mondiale de la Santé

Sécurité des patients

Une Alliance mondiale pour des soins plus sûrs

SAVE LIVES
Clean Your Hands

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a pris toutes les dispositions nécessaires pour vérifier les informations contenues dans ce document. Toutefois, le document publié est diffusé sans aucune garantie, expresse ou implicite. La responsabilité de l'interprétation et de l'utilisation de ce document incombe au lecteur. En aucun cas, l'OMS ne saurait être tenue responsable des préjudices subis du fait de son utilisation. L'OMS remercie les Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), en particulier les collaborateurs du Service de Prévention et Contrôle de l'Infection, pour leur participation active à l'élaboration de ce matériel.

Révision : Mai 2009

- Faites une démonstration de la désinfection à l'aide d'une solution hydroalcoolique. Il est important que tous les participants sachent utiliser cette méthode et en suivre toutes les étapes essentielles.

La friction à l'aide d'une solution hydroalcoolique ou d'un désinfectant permet de réduire ou de freiner la croissance des microorganismes présents sur les mains sans avoir besoin d'eau.

- Pour être efficace, le désinfectant doit contenir au moins 60 % d'alcool.
- Il est très efficace pour tuer les microorganismes.
- Les solutions hydroalcooliques sont facilement accessibles et peuvent être transportées plus facilement que l'eau et le savon.
- Elles ne fonctionnent pas si les mains sont déjà mouillées et visiblement souillées.
- La friction doit durer 20 à 30 secondes au moins, ce qui est indispensable pour qu'elle soit efficace.

Étapes à suivre pour le nettoyage des mains avec une solution hydroalcoolique

La friction hydro-alcoolique

Comment ?

Utiliser la friction hydro-alcoolique pour l'hygiène des mains !
Laver vos mains au savon et à l'eau lorsqu'elles sont visiblement souillées.

 **Durée de la procédure : 20-30 secondes**

<p>1a</p> 	<p>1b</p> 	<p>2</p> 
<p>Remplir la paume d'une main avec le produit hydro-alcoolique, recouvrir toutes les surfaces des mains et frictionner :</p>		<p>Paume contre paume par mouvement de rotation ;</p>
<p>3</p> 	<p>4</p> 	<p>5</p> 
<p>Le dos de la main gauche avec un mouvement d'avant en arrière exercé par la paume de la main droite, et vice versa ;</p>	<p>Les espaces interdigitaux, paume contre paume et doigts entrelacés, en exerçant un mouvement d'avant en arrière ;</p>	<p>Le dos des doigts dans la paume de la main opposée, avec un mouvement d'aller-retour latéral ;</p>
<p>6</p> 	<p>7</p> 	<p>8</p> 
<p>Le pouce de la main gauche par rotation dans la main droite, et vice versa ;</p>	<p>La pulpe des doigts de la main droite dans la paume de la main gauche, et vice versa ;</p>	<p>Une fois sèches, vos mains sont prêtes pour le soin.</p>



Organisation mondiale de la Santé

Sécurité des patients
Une Alliance mondiale pour des soins plus sûrs

SAVE LIVES
Clean Your Hands

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a pris toutes les dispositions nécessaires pour vérifier les informations contenues dans ce document. Toutefois, le document publié est diffusé sans aucune garantie, expresse ou implicite. La responsabilité de l'interprétation et de l'utilisation de ce document incombe au lecteur. En aucun cas, l'OMS ne saurait être tenue responsable des préjudices subis du fait de son utilisation. L'OMS remercie les Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), en particulier les collaborateurs du Service de Prévention et Contrôle de l'Infection, pour leur participation active à l'élaboration de ce matériel.

Révision : Mai 2009

Ressources :

- https://www.who.int/gpsc/5may/Hand_Hygiene_Why_How_and_When_Brochure.pdf
- Purpose of hand hygiene: <https://openwho.org/courses/IPC-HH-en/items/nHUy57kbpRjJ221tlfhpO>
- Gloves and hand hygiene: <https://openwho.org/courses/IPC-HH-en/items/4ETj4CjJ7g3kcuW8U40sm5>
- Cleaning hands with soap and water: <https://openwho.org/courses/IPC-HH-en/items/2rMUh5B9aBUkFWN4QQnsr6>
- Drying hands: <https://openwho.org/courses/IPC-HH-en/items/3FIBqag2Ducm5HTVRed1yY>
- Soap and Water demo: <https://openwho.org/courses/IPC-HH-en/items/6FM3jssqm8712JfSx1LKEp>
- Practice with soap and water: <https://openwho.org/courses/IPC-HH-en/items/69G5kcgph4qKfawcqwUC2>
- Soap and Water Quiz: https://openwho.org/courses/IPC-HH-en/items/3wGnd4JsBwLOTQbHG1m1NV/quiz_submission/new
- Cleaning hands with alcohol-based hand rub (ABHR): <https://openwho.org/courses/IPC-HH-en/items/30LDEzaqzM16jzTWDE4P6J>
- ABHR demo: <https://openwho.org/courses/IPC-HH-en/items/MF3AtcSuPVBm4ZEVoK5lx>
- ABHR practice: <https://openwho.org/courses/IPC-HH-en/items/4ew2iNIMu9WDny8BqdJ4Cd>
- ABHR quiz: https://openwho.org/courses/IPC-HH-en/items/4KQccMgtKfqu8J96muDlyn/quiz_submission/new
- Facilities without running water: <https://openwho.org/courses/IPC-HH-en/items/5fsMaxlGURCZ8YBc5qPFXu>
- Additional considerations: <https://openwho.org/courses/IPC-HH-en/items/5Vlx12wNKuJu48d4pSY0Qu>
- Summary: <https://openwho.org/courses/IPC-HH-en/items/7s8GRRdJ30yFAfMtn3uto5>
- Resources: <https://openwho.org/courses/IPC-HH-en/items/5wRqL7Ekn5j01fsK9M6Vt7>
- https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44102/9789241597906_eng.pdf;jsessionid=252DD9B89FA19A13EF11C36DCBBC7C1B?sequence=1
- https://www.who.int/gpsc/5may/Hand_Hygiene_Why_How_and_When_Brochure.pdf

Module 7 : Quarantaine et auto-isolement

Objectif général d'apprentissage : connaître la différence entre la quarantaine et l'isolement. Savoir pourquoi ils sont nécessaires et quelles sont les règles à respecter. (30 min)

À la fin de ce module, vous serez en mesure de :

- A) **Connaître et expliquer** la différence entre quarantaine et isolement
- B) **Expliquer** quand recourir à la quarantaine et/ou à l'isolement

Quarantaine

Mesure qui consiste à isoler des personnes qui ne sont pas malades et à en limiter les déplacements pour voir si elles vont présenter des symptômes au bout d'un certain nombre de jours.

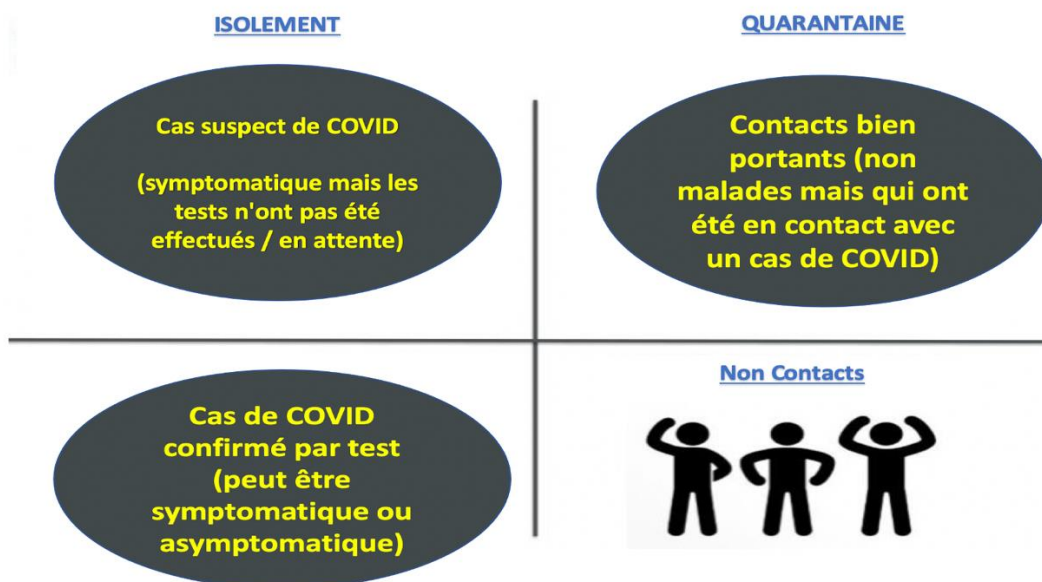
Isolement

Mesure qui consiste à séparer les personnes atteintes d'une maladie infectieuse, comme la COVID-19, des personnes qui ne sont pas malades. Une personne qui a été testée positive à la COVID-19 peut être isolée soit dans une structure médicale soit à domicile (en fonction des ressources sur le lieu d'affectation).

La quarantaine et l'isolement aident à protéger le public en lui évitant d'être exposé à des personnes qui ont ou pourraient avoir une maladie infectieuse.

Séparer strictement ces différents groupes

Ne mélangez pas ces groupes avec des personnes bien portantes



Quand recourir à la quarantaine :

- Le placement en quarantaine à un stade précoce de l'épidémie peut retarder l'introduction de la maladie dans un pays ou une région ou retarder le pic de transmission, voire les deux.
- L'OMS recommande que les personnes qui ont été en contact avec un cas confirmé de COVID-19 soient placées en quarantaine pendant 14 jours à partir du moment où elles ont été exposées pour la dernière fois.

Quarantaine et isolement

- Si vous êtes placé en quarantaine ou en isolement, vous serez séparé de vos collègues.
- Vous devez surveiller votre santé de près (fièvre, toux ou essoufflement).
- Vous ne devez pas utiliser les installations communes – salles à manger, salle de sport ou bureau – pendant cette période.
- Vous devez vous laver les mains régulièrement au savon et à l'eau ou les frictionner avec une solution hydroalcoolique. N'oubliez pas de ne pas toucher votre visage et de vous couvrir la bouche et le nez lorsque vous toussiez ou éternuez.
- Si vous êtes en quarantaine ou en isolement à domicile, vous devez occuper une chambre individuelle bien ventilée, ou si une chambre individuelle n'est pas disponible, maintenir une distance de 2 mètres au moins avec les autres membres du ménage, minimiser l'utilisation des espaces communs et des couverts et veiller à ce que les espaces communs (comme la cuisine et la salle de bains) soient bien ventilés.
- Il est recommandé de nettoyer fréquemment l'espace où s'effectue la quarantaine et de nettoyer ou désinfecter quotidiennement les surfaces fréquemment touchées. Le nettoyage et la désinfection des salles de bains et des toilettes doivent être effectués quotidiennement, ce qui contribuera à prévenir la propagation de la maladie.

Mesures d'isolement et de quarantaine dans les missions et les lieux d'affectation :

1. Les dispositions appropriées en matière d'isolement et de quarantaine seront déterminées par la formation sanitaire des Nations Unies ou le prestataire médical local.

Ressources :

- https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/guidance_on_quarantine_of_non-sick_un_personnel.pdf
- https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/guidance_and_measures_on_accomodation_in_response_to_Covid_19.pdf
- https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/coronavirus_isolationquarantinetesting_allstaff_english_2020-07-19.pdf
- https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/coronavirus_bedplacement.pdf
- https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/guidance_and_measures_on_accomodation_in_response_to_Covid_19.pdf
- <https://who.canto.global/s/RHNE2?viewIndex=0&from=curatedView&display=curatedVi>

Module 8 : En finir avec les idées reçues à propos du coronavirus

Objectif général d'apprentissage : décrire les mythes actuels et apprendre à les distinguer des faits. (30 min)

À la fin de ce module, vous serez de mesure de :

- A) **Connaître** ce qu'est un fait
- B) **Connaître** ce qu'est un mythe
- C) **Expliquer** pourquoi il est important de faire la distinction entre un fait et un mythe
- D) **Connaître** où obtenir des informations exactes au sujet de la COVID-19

Un fait

Une chose qui est connue ou prouvée comme étant vraie.

Un mythe

Une croyance ou une idée largement répandue mais fausse.

Pourquoi avons-nous besoin de connaître les faits ? Un fait scientifique est une affirmation indéniablement vraie, acceptée par la communauté scientifique. Il est possible de prouver l'exactitude des faits à l'aide d'observations et d'analyses.

QUELQUES EXEMPLES DE MYTHES PAR OPPOSITION À DES FAITS

1. Les réseaux mobiles 5G propagent la COVID-19 (mythe)

FAIT : les réseaux mobiles 5G NE PROPAGENT PAS la COVID-19

Les virus ne peuvent pas voyager sur les ondes radio ou par les réseaux mobiles. La COVID-19 se répand dans de nombreux pays qui ne disposent pas de réseaux mobiles 5G.

La COVID-19 se propage par les gouttelettes respiratoires lorsqu'une personne infectée tousse, éternue ou parle. Une personne peut également être infectée en touchant une surface contaminée, puis ses yeux, sa bouche ou son nez.

2. S'exposer au soleil ou à des températures supérieures à 25 °C VOUS PROTÈGE contre la COVID-19 (mythe)

FAIT : s'exposer au soleil ou à des températures supérieures à 25 °C NE VOUS PROTÈGE PAS contre la COVID-19

Vous pouvez attraper la COVID-19 même s'il fait beau ou chaud. Des pays où il fait chaud ont signalé des cas de COVID-19. Pour vous protéger, veillez à vous laver les mains fréquemment et soigneusement et à éviter de vous toucher les yeux, la bouche et le nez.

3. Contracter la COVID-19 SIGNIFIE qu'on l'aura à vie (mythe)

FAIT : contracter la COVID-19 NE SIGNIFIE PAS qu'on l'aura à vie

La plupart des personnes qui contractent la COVID-19 peuvent guérir et éliminer le virus de leur organisme. Si vous contractez la maladie, assurez-vous de traiter vos symptômes. Si vous avez de la toux, de la fièvre et des difficultés à respirer, consultez rapidement un médecin – mais contactez d'abord votre centre médical par téléphone. La plupart des patients se rétablissent grâce à un traitement.

4. Prendre un bain chaud PROTÈGE contre la COVID-19 (mythe)

FAIT : prendre un bain chaud NE PROTÈGE PAS contre la COVID-19

Prendre un bain chaud ne vous empêchera pas de contracter la COVID-19. La température normale de votre corps reste aux alentours de 36,5 °C et 37 °C, quelle que soit la température de votre bain ou de votre douche. En fait, il peut être dangereux de prendre un bain très chaud à cause du risque de brûlure. Le meilleur moyen de vous protéger contre la COVID-19 est de vous laver souvent les mains : cela permet d'éliminer les éventuels virus et d'éviter toute contamination par les yeux, la bouche ou le nez.

5. Le virus de la COVID-19 PEUT être transmis par les piqûres de moustiques (mythe)

FAIT : le virus de la COVID-19 NE PEUT PAS être transmis par les piqûres de moustiques

À ce jour, rien ne permet de penser que le nouveau coronavirus pourrait être transmis par les moustiques. Le nouveau coronavirus est un virus respiratoire qui se propage principalement par l'intermédiaire des gouttelettes respiratoires émises lorsqu'une personne infectée tousse ou éternue, ou par l'intermédiaire de gouttelettes de salive ou de sécrétions nasales. Pour vous protéger, nettoyez-vous fréquemment les mains avec un produit hydroalcoolique ou à l'eau et au savon. En outre, évitez tout contact étroit avec une personne qui tousse ou éternue.

6. Manger de l'ail PROTÈGE contre la COVID-19 (mythe)

FAIT : manger de l'ail NE PROTÈGE PAS contre la COVID-19

L'ail est un aliment sain qui peut avoir certaines propriétés antimicrobiennes. Cependant, rien ne prouve que la consommation d'ail protège contre le nouveau coronavirus.

7. Les antibiotiques PEUVENT prévenir ou traiter la COVID-19 (mythe)

FAIT : les antibiotiques NE PEUVENT PAS prévenir ou traiter la COVID-19

Les antibiotiques agissent contre les bactéries et non contre les virus.

La COVID-19 étant causée par un virus, les antibiotiques ne doivent pas être utilisés pour prévenir ou traiter la maladie.

Cependant, si vous êtes hospitalisé et qu'une co-infection bactérienne est possible, vous pouvez recevoir des antibiotiques.

8. VOUS POUVEZ vous protéger contre la COVID-19 en vous injectant ou en avalant de l'eau de Javel, du désinfectant ou de l'alcool à friction ou en prenant un bain avec l'un de ces produits ou en vous en frictionnant le corps (mythe)

FAIT : VOUS NE POUVEZ PAS vous protéger contre la COVID-19 en vous injectant ou en avalant de l'eau de Javel, du désinfectant ou de l'alcool à friction ou en prenant un bain avec l'un de ces produits ou en vous en frictionnant le corps

Ces produits sont très toxiques et ne doivent *jamais* être avalés ou introduits dans le corps. Les désinfectants, l'eau de javel, le savon et l'eau peuvent être utilisés pour le nettoyage des surfaces, étape importante de la prévention pour arrêter la propagation du coronavirus et de la COVID-19. N'essayez *jamais* de vous soigner vous-même ou de vous protéger contre la COVID-19 en vous frictionnant ou en vous baignant avec de l'eau de Javel ou des désinfectants ou en vous frictionnant une quelconque partie du corps à l'alcool. Les bons désinfectants pour les mains contiennent de l'alcool, mais ils sont conçus pour être utilisés en toute sécurité sur les mains.

9. Commander ou acheter des produits expédiés depuis l'étranger VA rendre une personne malade (mythe)

FAIT : commander ou acheter des produits expédiés depuis l'étranger NE VA PAS rendre une personne malade

Les chercheurs étudient actuellement le nouveau coronavirus pour en savoir plus sur la façon dont il se propage. Au moment où nous écrivons ces lignes, l'OMS affirme que la probabilité d'être infecté par le virus de la COVID-19 à partir d'un colis commercial est faible, car le colis a probablement voyagé pendant plusieurs jours et a été exposé à différentes températures et conditions pendant le transport.

10. IL EXISTE des médicaments qui peuvent prévenir ou traiter la COVID-19 (mythe)

FAIT : IL N'EXISTE PAS de médicaments qui peuvent prévenir ou traiter la COVID-19

À ce jour, aucun médicament spécifique n'est recommandé pour prévenir ou traiter le nouveau coronavirus. Toutefois, les personnes infectées par le virus doivent recevoir des soins appropriés pour soulager et traiter les symptômes, et celles qui sont gravement malades doivent recevoir des soins de soutien optimisés. Certains traitements spécifiques sont à l'étude et seront testés dans le cadre d'essais cliniques. L'OMS contribue à accélérer les travaux de recherche et de développement avec toute une série de partenaires.

11. La COVID-19 EST transmise par les mouches domestiques (mythe)

FAIT : la COVID-19 N'EST PAS transmise par les mouches domestiques

À ce jour, rien ne laisse penser que le virus de la COVID-19 est transmise par les mouches domestiques. Le virus à l'origine de la COVID-19 se propage principalement par l'intermédiaire des gouttelettes générées lorsqu'une personne infectée tousse, éternue ou parle. Vous pouvez également être infecté en touchant une surface contaminée, puis en vous touchant les yeux, le nez ou la bouche avant de vous laver les mains. Pour vous protéger, gardez au moins 2 mètres de distance avec les autres et désinfectez les surfaces que vous touchez fréquemment. Nettoyez-vous les mains soigneusement et souvent et évitez de vous toucher les yeux, la bouche et le nez.

12. Ajouter du piment dans votre soupe ou dans un autre plat PERMET de prévenir ou de guérir la COVID-19 (mythe)

FAIT : ajouter du piment dans votre soupe ou dans un autre plat NE PERMET PAS de prévenir ou de guérir la COVID-19

Les piments forts présents dans vos aliments, bien que très savoureux, ne peuvent pas empêcher ou guérir la COVID-19. La meilleure façon de vous protéger contre le nouveau coronavirus est de vous tenir à 2 mètres au moins des autres et de vous laver les mains fréquemment et soigneusement. Une alimentation équilibrée, une bonne hydratation, une activité physique régulière et un sommeil de qualité contribuent également à un bon état de santé général.

13. Le risque que la COVID-19 se transmette par les chaussures est très élevé (mythe)

FAIT : le risque que la COVID-19 se transmette par les chaussures est très faible

Le risque que la COVID-19 se transmette par les chaussures est très faible. Par mesure de précaution, en particulier dans les foyers où des nourrissons ou de jeunes enfants rampent ou jouent à même le sol, vous pouvez laisser vos chaussures à l'entrée. Cela aidera à empêcher les contacts avec des saletés ou des déchets ramenés sous les chaussures.

Ressources :

- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>
- https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/Covid_19_gym_guidelines.pdf