



Gestion communautaire du Covid-19

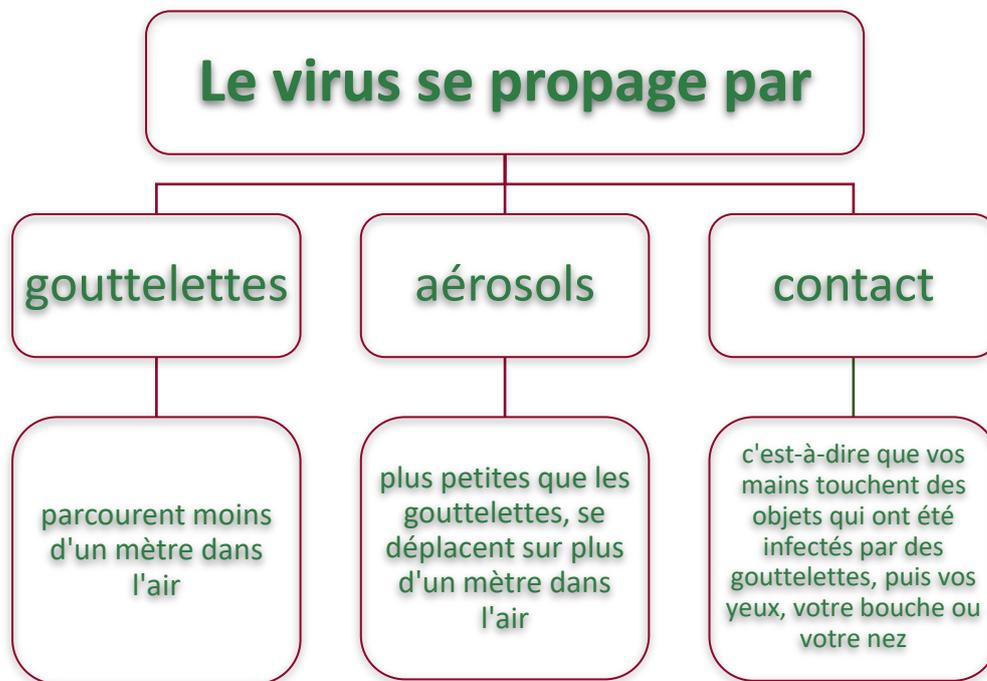
Le Covid-19 provoque la peur et la confusion dans de nombreuses communautés, en particulier dans celles qui sont pauvres et vulnérables et qui n'ont pas accès aux soins de santé.

Les fausses informations publiées par les médias sociaux aggravent encore cette situation. Cependant, une communauté peut faire beaucoup pour contenir le virus et prendre soin de ceux qui en sont affectés. La base de ces deux éléments est une information pertinente et fiable pour les professionnels de la santé, les agents de santé communautaire et le grand public.

Les prestataires de soins de santé, y compris les agents de santé communautaire, jouent un rôle important dans l'information du grand public.



Faits essentiels sur le Covid-19



Ce qui réduit le risque de contracter le

Covid-19

- Air frais/bonne ventilation
- Distance physique (2 mètres)
- Hygiène des mains et des surfaces
- Masques qui couvre le nez et la bouche



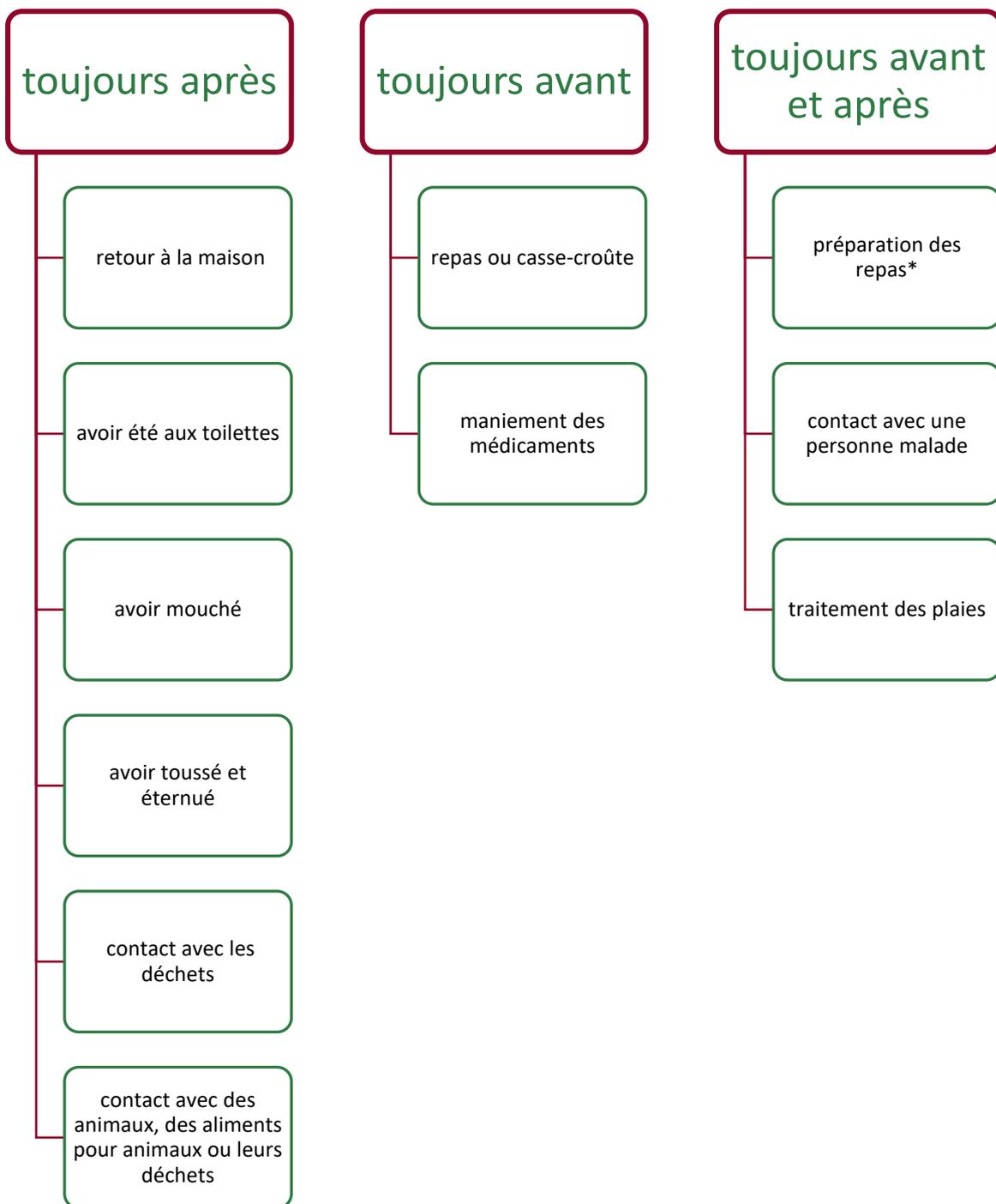
Les prestataires de soins de santé doivent informer leurs patients sur ces faits afin qu'ils/elles puissent se protéger.

L'hygiène des mains est le moyen le plus efficace de se protéger contre une infection.

Voici donc quelques conseils que les prestataires de soins de santé peuvent donner à leurs patients :



Quand faut-il se laver les mains?



*lors de la préparation de la viande crue il faut se laver les mains aussi entre temps



Comment identifier les cas probables de

Covid-19

Le Covid-19 peut présenter les mêmes symptômes qu'un simple rhume, une grippe ou des réactions allergiques. Seul un test peut montrer avec certitude si une personne est infectée par le Covid-19. Mais attention : Un test peut être faussement négatif si l'échantillon n'est pas prélevé correctement.

Mais certains symptômes peuvent aider à détecter un cas suspect:

Le patient a-t-il de la fièvre?

Le patient souffre-t-il de myalgie?

Le patient –t-il une toux sèche?

Le patient déclare-t-il une perte d'odorat?

Le patient souffre-t-il également d'essoufflement ?



Si un patient répond par l'affirmative aux quatre questions, il est très probable qu'il soit atteint du Covid-19.

En outre, vous devez poser des questions sur le comportement du patient.

Si le patient signale un comportement potentiellement à risque (manque d'hygiène des mains ou de distance physique, séjour dans une zone à risque), il a probablement contracté le SARS-Cov2.

C'est ce qui se rapproche le plus d'un diagnostic sans test.

Mais même si un patient ne présente qu'un seul des symptômes mentionnés ci-dessus, il peut souffrir du Covid-19. Seul un médecin devrait décider si une explication différente des symptômes s'impose. Par conséquent, vous devez conseiller au patient de se faire tester si possible et de s'isoler autant que possible pendant 14 jours, à moins que le test ne soit négatif.



Comment traiter un cas probable ou suspecté du Covid-19

La plupart des patients ne développent que des symptômes légers ou modérés.

Ils peuvent être soignés à domicile en toute sécurité si quelques précautions sont prises.

Voici les points les plus importants que les patients et leurs familles doivent suivre lorsqu'ils créent le cadre des soins à domicile.

- **Tous les membres du ménage doivent être mis en quarantaine, c'est-à-dire que personne ne doit sortir pour faire des courses ou travailler.**
- **Isoler tous les membres de la famille atteints de Covid-19 ou de ses symptômes dans une pièce séparée et bien ventilée.**
- **Choisir un membre du foyer pour s'occuper des membres malades de la famille.**

Idéalement, la personne doit être jeune et en bonne santé et ne doit pas souffrir d'une maladie chronique sous-jacente (hypertension, diabète, VIH, tuberculose).

Le soignant doit porter un masque et des gants lorsqu'il est en contact direct avec une personne malade.

La formation médicale n'est pas nécessaire.

- **Veiller à ce que les espaces communs de la maison soient aussi bien ventilés que possible.**
- **Les membres de la famille malades doivent avoir leurs propres ustensiles de cuisine et draps de lit.**
- **Les membres de la famille malades doivent avoir un sac poubelle séparé qui doit être fermé et aller dans une poubelle non triée.**



La distance physique et les masques réduisent encore la transmission au sein du ménage.

Les conseils suivants peuvent être utiles aux patients et à leur famille.

- **Si possible, les membres de la famille atteints du Covid-19 ou de ses symptômes doivent toujours maintenir une distance de deux mètres et porter un masque lorsqu'ils/elles se trouvent dans la même pièce que les autres membres de la famille.**
- **Limiter les déplacements des personnes atteintes du Covid-19 ou de ses symptômes dans la maison et minimiser autant que possible leur présence dans les espaces communs.**
- **Si l'espace à la maison est limité, concentrez-vous sur la séparation des membres de la famille âgés de 60 ans et plus ou ayant une condition préexistante du membre de la famille malade.**

Si les conditions de logement dans une communauté sont très limitées, il est possible d'isoler tous les cas suspects et probables dans un abri séparé.

Outre les précautions mentionnées ci-dessus, la propreté générale peut contribuer à prévenir la transmission parmi les membres d'un même ménage.



**Le point de départ est une compréhension de base de la manière dont le
Covid 19 peut se propager chez soi :**

- **Par les mains**
- **Par les objets et surfaces qu'on touche fréquemment**
 - **Poignées de porte, interrupteurs d'éclairage,**
 - **Poignées, interrupteurs et cadrans des appareils (réfrigérateur, télévision, four)**
 - **Surfaces des salles de bains, les toilettes et les poignées des robinets**
 - **Surfaces pour la préparation des aliments**
- **Par les éponges et chiffons de nettoyage**

**Voici quelques mesures de prévention de base que les prestataires de soins
de santé peuvent encourager dans chaque foyer:**

- 1. Se laver les mains fréquemment avec du savon et de l'eau**
- 2. Nettoyer régulièrement les objets et surfaces susmentionnés**
 - **du savon ou des détergents ménagers suffisent**
- 3. Changer régulièrement les éponges ou les chiffons de nettoyage et les laver avec du savon à lessive à une température d'au moins 60 degrés**

Comme une personne qui a contracté le Covid-19 peut infecter d'autres personnes avant l'apparition des premiers symptômes, ces mesures sont utiles même en l'absence d'un cas suspecté ou probable du Covid-19.



Les ménages ayant un cas suspecté ou probable du Covid-19 doivent prendre des précautions particulières lorsqu'ils s'occupent du linge :

- **Faire tremper le linge avec du savon de lessive ou du détergent ménager (eau de Javel)**
- **Utiliser de l'eau chaude - idéalement entre 60-90°C (140 - 194 °F) si possible**
 - **Pour les masques faciaux, 60° C est la température minimale**
 - **Utiliser un bâton pour remuer le linge afin de ne pas se brûler les mains**
- **Se laver les mains immédiatement après avoir manipulé des vêtements sales et éviter de se toucher le visage**
- **Séchage complet du linge**
- **Désinfecter le panier à linge avec un désinfectant ménager**
- **Se laver les mains avant de plier le linge**
- **Le repassage permet une désinfection supplémentaire**



Prendre soin des personnes souffrant du

Covid-19 ou de ses symptômes

Jusqu'à présent, aucune thérapie spécifique contre le virus ne s'est avérée bénéfique pour la majorité des cas bénins.

Cependant, de bons soins peuvent atténuer les symptômes et aider l'organisme à surmonter l'infection.

Prendre soin des personnes souffrant du Covid-19 ou de ses symptômes - nutrition

Une alimentation saine et variée peut aider l'organisme à combattre le virus.

Elle devrait contenir:

Glucides

Protéines

Vitamines

Matières
grasses

Une soupe peut être une possibilité.

Un bouillon de poulet avec des légumes contient tous les éléments nécessaires.



Prendre soin des personnes souffrant du Covid-19 ou de ses symptômes -

hydratation

Les patients souffrant de fièvre et de malaise général doivent boire beaucoup.

Les patients qui ont des difficultés respiratoires ne doivent pas boire plus de 2 litres/jour, sauf s'ils ont soif.

Prendre soin des personnes souffrant du Covid-19 ou de ses symptômes –

médicaments

Les analgésiques classiques qui inhibent également les inflammations peuvent aider à soulager des symptômes comme la fièvre et les maux de tête.

Le paracétamol, l'ibuprofène et l'aspirine sont tout aussi sûrs et efficaces.



Prendre soin des personnes souffrant du Covid-19 ou de ses symptômes –

le soulagement en cas d'essoufflement :

- Veiller à ce que la pièce soit bien ventilée pour que le patient puisse respirer de l'air frais.
- - Encourager le patient à changer fréquemment de position pour soulager les zones précédemment comprimées par le poids du corps et les rendre à nouveau disponibles pour l'oxygénation. Les patients qui tolèrent d'être allongé/es sur le ventre peuvent trouver un soulagement dans cette position puisque la pneumonie causée par le Covid-19 affecte particulièrement la partie arrière du poumon.
- - Exercice avec une bouteille à bulles pour élargir l'alvéole/les sacs aériens

Comment cela fonctionne :

Prenez une bouteille de soda et une paille.

Remplissez la bouteille avec de l'eau jusqu'à une hauteur de 5 cm et mettez la paille dans la bouteille.

Encouragez le patient à prendre une grande respiration et à expirer à travers la paille aussi longtemps que possible 5 à 10 fois de suite.

Répétez l'exercice plusieurs fois par jour.

En milieu hospitalier, cet exercice peut rendre l'oxygénothérapie plus efficace.



Prendre soin des personnes souffrant du Covid-19 ou de ses symptômes -

le soulagement en cas de crise de panique due à l'essoufflement :

- **Parlez au patient de manière rassurante et apaisante.**
- **Amenez le patient à une fenêtre.**
- **- Créez un flux d'air que le patient peut ressentir, par exemple en agitant une feuille de bananier.
(Si vous faites cela, vous devez absolument porter un masque et ouvrir les fenêtres. Cette intervention doit être aussi courte que possible).**
- **- En milieu hospitalier, fournir de l'oxygène**



Prendre soin des personnes souffrant du Covid-19 ou de ses symptômes –

le suivi des progrès

Pour la majorité des patients, les symptômes s'atténuent dès la première semaine.

Si ce n'est pas le cas, le patient risque de subir une progression plus grave.

Les agents de santé communautaire devraient revoir le patient après sept jours.

S'ils/elles constatent les signes d'alarme suivants, ils/elles doivent référer le patient à un hôpital.

- **Fièvre de plus de 7 jours**
- **Fréquence respiratoire élevée (>20-25/min)**
- **Détérioration générale des symptômes**
- **Changement de conscience**

Pour les cas légers, aucune mesure de réhabilitation spéciale n'est nécessaire.

Mais dans certains cas, les symptômes et les limitations physiques peuvent durer des semaines ou des mois.

Les prestataires de soins de santé doivent informer leurs patients à ce sujet et les rassurer qu'ils/elles finiront par aller mieux.

Ils/elles peuvent les encourager à faire de l'exercice physique léger.

Ils/elles peuvent leur conseiller de poursuivre l'exercice de la bouteille à bulles si l'essoufflement persiste.