

Les Centres Africains de Prévention et de Contrôle des Maladies (Africa CDC)



# Mise à jour COVID-19:

## Rester en sécurité et en bonne santé pendant les vacances

Avec la deuxième vague de pandémie de la COVID-19 qui affecte l'Afrique, plus que jamais, il est important que nous adhérions tous aux mesures de santé publique et sociales suivantes pour protéger notre santé et celle de nos amis, de notre famille et de nos proches en cette période de vacances.

La probabilité qu'une personne présente lors d'une réunion de famille soit porteuse du virus SRAS-CoV-2 est directement liée au nombre de personnes infectées présentes dans cette communauté. Dans les régions où la transmission est élevée, il y a de fortes chances que quelqu'un lors de votre rassemblement de vacances soit infecté.

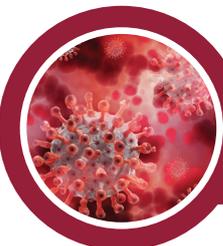
AU COURS DU DERNIER MOIS

# 31 ÉTATS MEMBRES

ont connu une augmentation du nombre de nouveaux cas de COVID-19 signalés

# 80% DES ÉTATS MEMBRES

signalent une transmission communautaire du virus



### Ce que nous savons sur la COVID-19 et le SRAS-CoV-2, le virus qui cause la COVID-19:

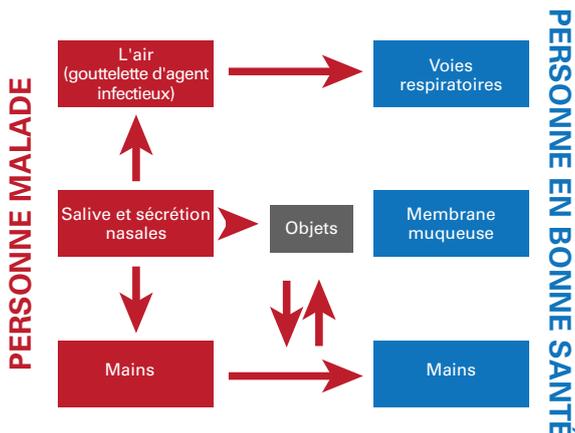


Voyager et se rassembler pendant la période des fêtes peut constituer un risque qui augmente la propagation du virus.



Les flambées liées aux rassemblements familiaux ont été bien documentées et sont considérées comme l'une des sources de transmission les plus courantes avec la fréquentation des restaurants, des bars et des lieux de culte.

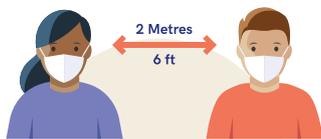
#### Comment les infections respiratoires se transmettent-elles?



- Le virus peut être transmis par des personnes ne présentant aucun symptôme (infection asymptomatique) ou par des personnes qui commencent à tomber malades, mais qui n'ont pas encore de symptômes (infection présymptomatique).
- Le virus se propage principalement par des contacts étroits et des interactions avec une personne infectée.
- Le virus est facilement transmis d'une personne à l'autre par des gouttelettes respiratoires qui se propagent lorsqu'une personne infectée parle ou même respire fortement. Des activités telles que tousser, éternuer, crier ou chanter peuvent augmenter le risque de transmission.
- Lorsqu'une personne infectée touche un objet (par exemple, une poignée de porte, une table) ou tousse / éternue sur une surface, d'autres personnes peuvent être infectées par le virus en touchant simplement la surface contaminée puis en se touchant les yeux, le nez ou la bouche.



## Ce que vous pouvez faire pour réduire les cas de COVID-19 cette saison des fêtes



Maintenez une distance physique de sécurité (1 à 2 mètres) des autres et évitez les contacts directs, les poignées de main et les câlins.



Portez un masque.



Lavez-vous les mains fréquemment et assurez-vous que le matériel d'hygiène des mains (savon et eau et / ou désinfectant pour les mains) est abondant et facilement accessible à tous.



Nettoyez et désinfectez fréquemment les surfaces et les articles partagés.



Évitez les grandes foules ou les rassemblements et évitez les lieux où les gens chantent ou crient car cela augmente le risque de transmission.



Restez à la maison, portez un masque et ne socialisez pas si vous ressentez des symptômes de la COVID-19 (voir ci-dessous) ou si vous avez été en contact avec une personne atteinte de la COVID-19.



Si vous prévoyez de voyager pour les vacances, accédez au trusted travel portal- <https://africacdc.org/trusted-travel/> (portail de voyage en toute confiance) pour vous assurer de respecter les conditions de voyage et les endroits où vous pouvez vous faire tester.

## Si vous prévoyez de vous réunir avec vos amis et votre famille pour les vacances:



- o Gardez les rassemblements petits (par exemple, moins de 10 personnes).



- o Utilisez des espaces en plein air ou à l'extérieur; si vous devez être à l'intérieur, aérez bien l'espace en ouvrant les fenêtres et les portes.



- o adhérez autant que possible à toutes les mesures ci-dessus (distanciation, toujours porter un masque, réduire le contact avec les personnes extérieures au ménage), et particulièrement pendant au moins une semaine avant un rassemblement.



- o Si possible, faites un test de dépistage et assurez-vous d'avoir un test négatif trois à quatre jours avant un rassemblement.



- o Envisagez de demander à une personne portant un masque de servir tous les participants afin que les ustensiles de service ne soient pas partagés entre plusieurs personnes.



- o Si vous êtes âgé ou si vous souffrez de problèmes de santé sous-jacents tels que le diabète ou une maladie pulmonaire chronique, envisagez d'éviter les réunions de famille jusqu'à ce que vous puissiez être vacciné contre la COVID-19.



**L'approche la plus sûre pendant cette période de fête est de célébrer à la maison avec seulement les personnes avec lesquelles vous vivez.**

**Si vous soupçonnez ou que vous savez que vous avez été exposé:**



*N'assistez pas à des réunions de famille ou à des événements sociaux si vous pensez avoir été exposé à une personne malade de la COVID-19.*



*Mettez-vous en quarantaine à la maison pendant au moins 14 jours après l'exposition connue.*



*Si possible, faites un test de dépistage entre 5 et 7 jours après l'exposition. Si vous êtes testé trop tôt après une exposition, vous pouvez être testé négatif même si vous avez la COVID-19 (appelé faux négatif) car le virus n'est peut-être pas encore à un niveau détectable dans votre système.*

*Surveillez votre santé pour les symptômes suivants:*



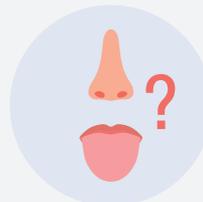
**Toux**



**Fièvre ou frissons**



**Essoufflement ou difficulté à respirer**



**Perte de goût ou de l'odorât**



**Diarrhée, nausées ou vomissements**



**Courbatures**



**Maux de tête**



**Mal de gorge**



**Congestion ou écoulement nasal**

*Si vous ressentez l'un des symptômes ci-dessus, pour réduire la transmission à d'autres personnes, isolez-vous à la maison, portez un masque et consultez un médecin si vous ressentez un essoufflement ou des difficultés respiratoires. Si vous avez besoin de conseils ou si vous avez des questions, vous devez appeler un professionnel de la santé.*

**Nous encourageons en outre tous les États membres et Ministères de la Santé à:**

- Rester vigilant et veiller à ce que les équipes de surveillance, les laboratoires et les hôpitaux disposent du personnel et des stocks adéquats pour répondre et soutenir une augmentation subite des cas au cours de la période de fête.
- Envisager de mettre en place ou de renforcer les mesures de santé publique et sociales existantes à mesure que les cas commencent à augmenter.
- Accédez à nos conseils sur la Réponse à la deuxième vague de la COVID-19 en Afrique pour plus d'informations - <https://africacdc.org/download/responding-to-the-second-wave-of-covid-19-in-africa/>

**Les Centres Africains de Prévention et de Contrôle des Maladies (Africa CDC),  
Commission de l'Union africaine**

Roosevelt Street W21 K19, Addis-Abeba, Ethiopie.

+251 11 551 7700 [africacdc@africa-union.org](mailto:africacdc@africa-union.org) [www.africacdc.org](http://www.africacdc.org) [africacdc](https://www.facebook.com/africacdc) [@AfricaCDC](https://twitter.com/AfricaCDC)