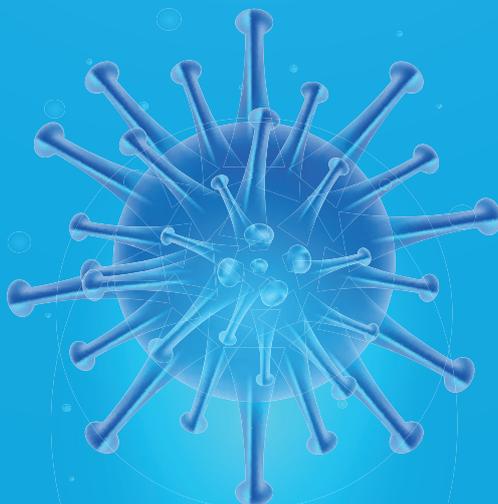


# REPONSE COVID-19



## MAURITANIE : Conseils pour se protéger et protéger les autres en temps de Coronavirus



Pilier Communication des risques  
et engagement communautaire

# TABLE DES MATIÈRES

<b>Mesures prises par le gouvernement mauritanien</b>	<b>P2</b>
<b>Informations générales sur la pandémie de Covid-19</b>	<b>P3</b>
<b>Moyens de prévention et de protection contre le COVID-19</b>	<b>P6</b>
<b>Conseils en milieu de travail</b>	<b>P15</b>
<b>Précautions et soins si vous êtes malade</b>	<b>P16</b>
<b>Tutoriel pour la fabrication artisanale de masque de protection</b>	<b>P19</b>

**Ce guide a pour but de vous aider à prendre les meilleures décisions possibles pour votre santé et celle de vos proches durant la pandémie du coronavirus (COVID-19).**

**Les choses sont amenées à évoluer. Si pour le moment chaque cas est traité à l'hôpital, nous pouvons imaginer que cela change face à une augmentation importante du nombre de cas et que les cas légers puissent être isolés et surveillés à la maison.**

**Restez informés tout en gardant un sens critique, vérifiez vos sources d'informations et ne relayez pas de fausses informations (via les réseaux sociaux notamment).**

**Soyez attentifs aux consignes du ministère de la Santé données dans les médias (télévision, journaux, radio, internet).**

**Dans tous les cas, respectez les avis et consignes donnés par le gouvernement. Ces avis et consignes peuvent changer en fonction de l'évolution de la situation.**

# Mesures prises par le gouvernement mauritanien



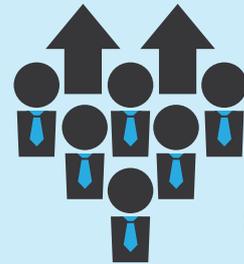
Fermeture des frontières



Fermeture des écoles et crèches, universités, centres d'apprentissage



Impossibilité de circuler entre les différentes wilayas



Interdiction des rassemblements



Fermeture des magasins sauf pour vente de produits alimentaires



Couvre-feu 18h-6h / 21h-6h pendant le ramadan

# PARTIE 1 : Informations générales sur la pandémie de Covid-19 (CoronaVirus Disease 2019)



La COVID-19 est une infection causée par un coronavirus, un virus très contagieux qui affecte les voies respiratoires. Il se transmet de personne à personne. On parle de pandémie lorsqu'un nouveau virus s'étend à travers le monde entier. Comme les personnes ne sont pas immunisées contre ce nouveau virus, on compte un plus grand nombre de malades dans la population.

L'Organisation mondiale de la Santé a déclaré l'état de pandémie le 11 mars 2020 ce qui n'est pas arrivé depuis plus d'un siècle donc personne n'y était préparé. Tant que nous n'aurons pas de vaccin, c'est-à-dire avant 12 à 18 mois, chacun aura un rôle majeur à jouer pour ne pas être vecteur du virus. Cela est possible en connaissant le mode de transmission et en éduquant chacun à réaliser « des gestes barrières ». Cela permettra de ralentir la course du virus et de diminuer le nombre de morts.

## Transmission du virus

Le **coronavirus (COVID-19)** ou **SARS-COV2** se transmet très facilement à partir de gouttelettes provenant de la toux et des éternuements d'une personne infectée. Ces gouttelettes sont projetées dans l'air (6-9 mètres pour l'éternuement, 3-4 mètres pour la toux) et les plus petites gouttelettes (aérosols) restent dans l'air 3 heures.

- Soit les gouttelettes peuvent directement être inspirées par la personne en face, ou atterrir sur ses muqueuses (des yeux, du nez, de la bouche) ;
- Soit les microgouttelettes vont se déposer sur une surface et lorsque nos mains touchent une surface ou un objet contaminé et qu'on les porte ensuite à notre visage, on se contamine à notre tour. On estime, d'après la connaissance des autres coronavirus, que le **SARS-COV2** pourrait survivre de quelques heures jusqu'à 9 jours en fonction des surfaces



La personne infectée ne sait peut-être même pas qu'elle est porteuse du virus car il ne donne pas toujours de symptômes (« porteur sain »). **60 à 80 % des contaminés-contaminants sont asymptomatiques!**

A chaque mode de transmission correspond heureusement un geste barrière que l'on verra plus loin. Le coronavirus se propage lors de contacts rapprochés entre les personnes.

Plusieurs circonstances favorisent ces contacts : vivre sous le même toit qu'une personne infectée; donner des soins à une personne infectée; fréquenter les endroits publics et clos (marchés confinés, restaurants, supermarché, école, transports en communs...) et lieux de rassemblement (stade de foot, lieux de culte...), partager le repas dans le même plat, le thé dans les mêmes verres...

Les symptômes se développent en moyenne de 5 à 7 jours après la contamination, mais peuvent aller de 2 à 14 jours. Par mesure de prudence, une période de 14 jours est considérée pour l'isolement. On sait néanmoins qu'elle peut ne pas suffire si les personnes déclarent la maladie de façon asymptomatique (« porteur sain »), d'autant qu'elles peuvent continuer à excréter du virus plusieurs semaines mais cela permet quand même de ralentir l'épidémie.

## Qui sont les personnes à risque ?

80 % des personnes infectées guérissent sans traitement particulier. Les autres ont besoin d'oxygène ou de réanimation. On estime que la mortalité se situe entre 1 et 3 %, le chiffre n'est encore pas réellement connu. Le décès est alors dû à un syndrome de détresse respiratoire aiguë : la personne n'arrive plus à respirer, ne trouve plus assez d'oxygène. Il peut survenir même chez des personnes qui allaient bien quelques heures avant. Cette aggravation a été ciblée autour de 7-9 jours après les premiers symptômes. Les personnes à risque de décès sont statistiquement celles qui sont âgées ou ont des prédispositions mais la maladie peut toucher des personnes jeunes sans qu'on ait pu trouver de causes. Les risques identifiés concernent les personnes :

- Agées de 70 ans et plus ;
- Souffrant d'insuffisance respiratoire chronique, d'asthme ou de mucoviscidose ou de toute pathologie respiratoire susceptible de décompenser lors d'une infection virale ;
- Souffrant de maladies cardiovasculaires dont l'HTA ;
- Souffrant d'obésité morbide IMC>40 ;
- Atteinte de diabète ;
- Souffrant de maladies liées à l'immunodépression : médicamenteuse (chimiothérapie anti cancéreuse, immunosuppresseur, anti inflammatoires AINS et corticoïdes) ; infection VIH non contrôlée; greffe d'organe ; cancer métastasé ;
- Atteinte d'insuffisance rénale et hépatique ;
- Femmes enceintes à partir du 3ème trimestre.

## Symptômes

Les manifestations d'une infection au **coronavirus** sont diverses :

**Toux sèche**

**Autre signes respiratoires**

(sensation d'essoufflement, douleur thoracique)

**Fièvre ou sensation de fièvre**

**Céphalées**

**Courbatures**

**Fatigue extrême**

**Perte soudaine de l'odorat et du goût**

(plus chez les jeunes)

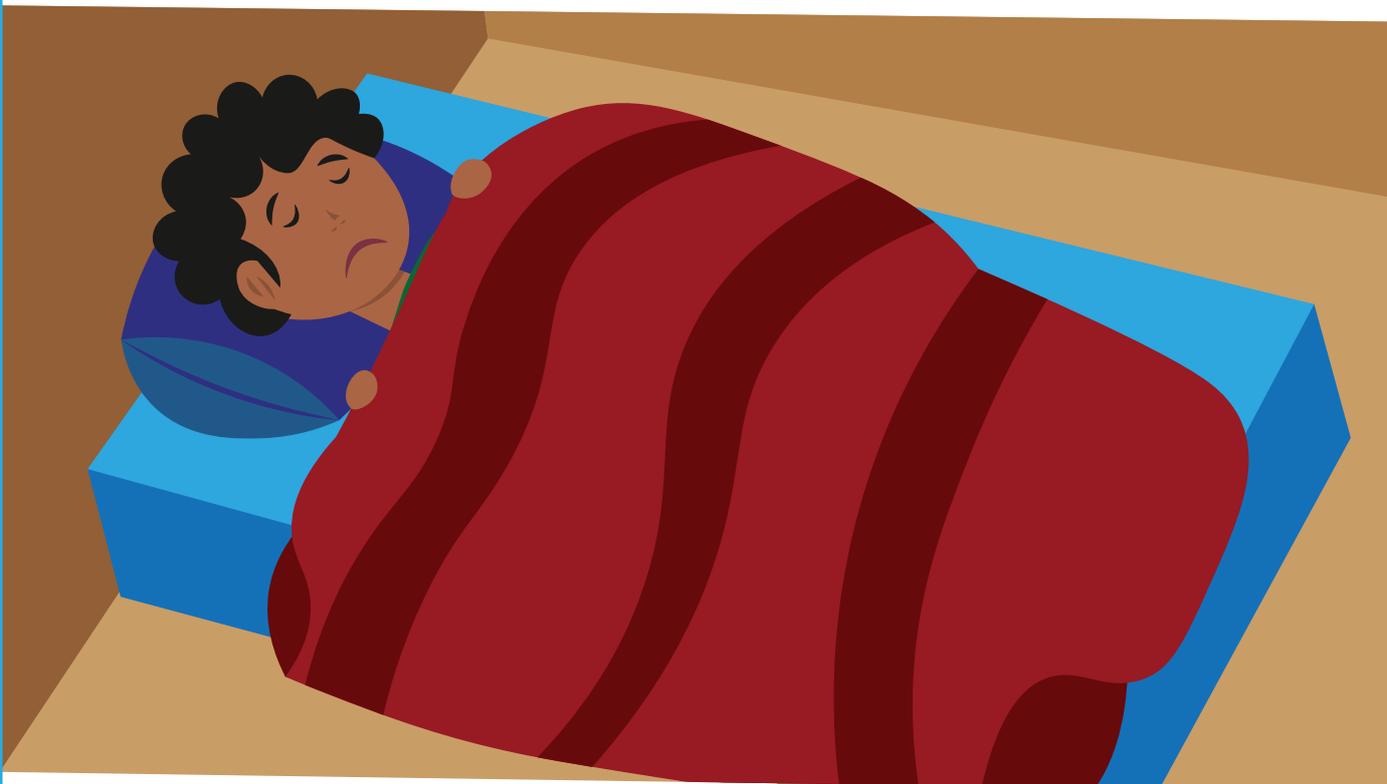
**Diarrhée**

(plus chez les personnes âgées)



## Que faire en présence de symptômes ?

- Appelez la ligne directe coronavirus **1155** dès le début des symptômes
- Eviter d'aller chez votre médecin, à la clinique, à l'hôpital, à la pharmacie pour ne pas propager le virus
- Demeurez à votre domicile, confiné dans une pièce, appliquez les consignes de prévention comme le lavage des mains fréquent et évitez les contacts avec des personnes
- Si vous êtes déjà en surveillance à domicile car malade, rappelez votre médecin ou le **1155** si les difficultés respiratoires s'aggravent.



**1155**

## PARTIE 2 : Moyens de prévention et de protection contre le COVID-19



Il n'existe actuellement aucun traitement antiviral prouvé ou vaccin. La prévention est le seul moyen pour vous protéger et protéger les autres.

A chaque mode de transmission correspond un geste barrière, c'est logique et facile ! Mais attention, le geste barrière s'apprend dans les détails. Il doit être bien fait au risque d'être inutile voire dangereux si on se croit faussement protégé.

## J'évite les contacts

En tout temps, je garde une distance de plusieurs mètres avec les personnes. Je ne fais plus d'accolade, poignée de main et bise, même pour dire bonjour.

Je ne partage plus la vaisselle et veille à ce qu'elle soit lavée à l'eau et au savon après chaque utilisation.



## Je me lave SOUVENT les mains

Vous laver les mains souvent est la meilleure façon de vous protéger et de protéger les autres contre la maladie à coronavirus (**COVID-19**). En effet, le savon détruit très bien le virus.

Enseignez à vos enfants et à vos proches comment se laver les mains (**voir page 8**) au savon pendant **30 secondes**.



# LES ÉTAPES



**MOUILLEZ**



**SAVONNEZ**



**FROTTEZ**  
10 à 15 secondes



**NETTOYEZ**  
entre les doigts et les ongles



**RINCEZ**



**FERMEZ**



**SÉCHEZ**

## QUAND se laver les mains ?

- Le plus souvent possible, mais surtout : Avant de se toucher le visage et après (yeux, bouche, nez) ;
- Après avoir toussé, éternué ou s'être mouché. Si je me mouche, je jette mon mouchoir à la poubelle et je me lave les mains après ;
- Avant et après avoir soigné un proche ;
- Lorsque les mains sont visiblement sales ou après avoir touché quelque chose de sale ;
- Avant et après avoir préparé les repas ;
- Avant et après avoir mangé ;
- Après être allé aux toilettes ;
- Après avoir changé la couche d'un enfant ;
- Avant et après être allé dans un lieu public ;
- Après avoir manipulé les ordures.



## AVEC QUOI se lave-t-on les mains ?

Il est recommandé de se laver les mains avec de l'eau tiède et du savon pendant 30 secondes au moins en frottant bien entre les doigts et les poignets.

S'il n'y a pas d'eau courante, on garde en permanence un seau rempli d'eau et de quoi se servir, un verre par exemple et un savon.

S'il n'y a pas de savon ni d'eau, vous pouvez utiliser les gels antiseptiques à base d'alcool. La concentration d'alcool doit être d'au moins 70-75 % (si fait maison, un litre d'alcool à 90° et un grand verre d'eau).

Prenez un peu de produit antiseptique (gel, mousse, liquide). Frottez le bout de vos doigts, l'intérieur et l'extérieur de vos mains, vos pouces et la région entre vos doigts. Continuez de frotter jusqu'à ce que vos mains soient sèches sans utiliser de papier essuie-mains. Il faut qu'il y ait assez de produit pour rester 30 sec sur les mains avant évaporation.

Attention, les produits antiseptiques doivent être gardés hors de la portée des jeunes enfants. Mieux vaut privilégier le savon chez les enfants que les solutions hydro-alcooliques répétées.



# Je porte un masque antiprojections

Le port du masque antiprojections est indispensable si vous présentez de la fièvre, une toux ou des éternuements et que vous êtes en présence d'autres personnes. Le masque évite de contaminer les autres personnes.

Même sans symptôme, il est prudent de le porter en présence d'autres personnes car on peut être porteur sans le savoir « porteur sain » (quand on fait les courses par exemple, dans un lieu à risque, lieu de soins, salle d'attente, pharmacie...). Il permet surtout de protéger les autres, mais il vous protège aussi en partie. De plus, il empêche de mettre les mains à la bouche, de ronger les ongles, de gratter le nez, etc...

Une fois sur le visage, je ne touche pas mon masque, sinon je me relave les mains.

Je le porte bien ajusté sur le nez et la bouche et pas sous le nez !

Si c'est un masque jetable, déposez votre masque utilisé dans le sac à déchets d'une poubelle fermée ou gardée hors de la portée des enfants. Si c'est un masque en tissu lavable, déposez-le dans le linge sale, prêt à être lavé à l'eau savonneuse, il ne doit pas traîner n'importe où car il est potentiellement contaminé (sur l'extérieur par les autres ou à l'intérieur par vous).

Ne vous touchez pas le visage et lavez-vous les mains après avoir enlevé votre masque.

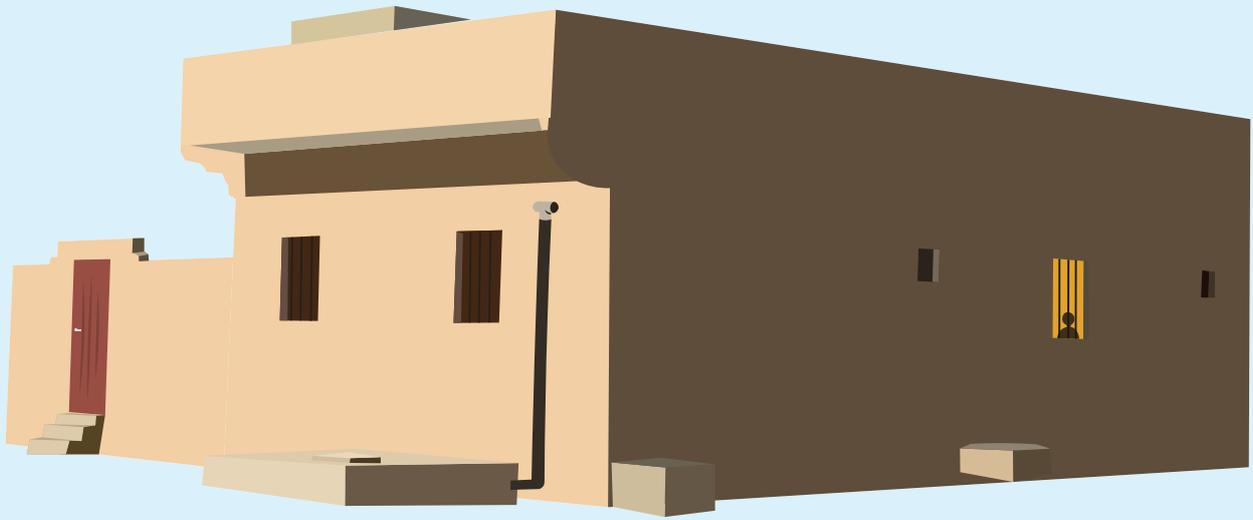
Il existe des patrons de couture (voir Tutoriel) pour des masques en tissus réutilisables même pour les personnels soignants. Cousez ou demandez à un couturier de vous faire des masques. Il n'y a pas de nécessité de les laver à 90°C, mais avec de l'eau bien savonneuse. Pour plus de sécurité, on peut les faire sécher au soleil ou les repasser avant réutilisation. Prévoyez d'en changer au bout de 3-4 heures.

Si je n'ai pas de masque, je tousse dans mon coude, mes gouttelettes seront projetées dans mon coude, dans le haut de mon bras.

Un foulard en tissu (ex : en coton), un chèche peuvent également être utilisés par défaut. Cependant, ils protègent moins qu'un masque. Vous devrez alors laver ce foulard tous les jours et ne pas le laisser traîner n'importe où ni l'enlever et remettre sans cesse.

TYPE DE PROTECTION	MELHFA	HAWLI	TISSU	VALVE	SANS VALVE
VOUS PROTÈGE	PARTIELLEMENT	PARTIELLEMENT	PARTIELLEMENT	OUI	OUI
PROTÈGE LES AUTRES	PARTIELLEMENT	PARTIELLEMENT	PARTIELLEMENT	NON	OUI
UTILISATION HOSPITALIÈRE	NON	NON	NON	NON	OUI

## Je me confine



Je m'isole au retour d'une zone à risque ou si j'ai été en contact avec un malade.

En période d'infection et selon les consignes du gouvernement, je m'isole à la maison pendant 14 jours minimum si je reviens d'une zone à risque.

Actuellement la plupart des pays ont décidé un confinement pour aider à limiter la propagation du virus. Il faut respecter strictement ce confinement.

N'accueillez pas de visiteur à la maison.

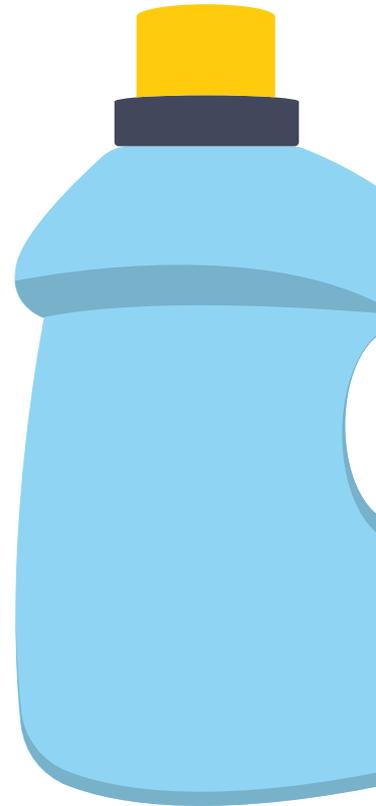
En période de confinement, il faut réduire les allées et venues au strict minimum. Pensons également au personnel de maison dont les allers-retours travail-domicile pourrait augmenter le risque de propagation du virus ( bien donner les consignes, .....en arrivant), bien donner les consignes, porter un masque dans les transports, pour la cuisine, la garde des enfants, etc, et surtout bien se nettoyer les mains en arrivant.

## Je nettoie mon environnement

Je nettoie mon environnement en désinfectant les surfaces.

Pour désinfecter, utilisez une solution javellisante (1 dose d'eau de javel pour 9 doses d'eau) ou des produits désinfectants. Donc, 10 ml d'eau de javel dans 90 ml d'eau.

- Il faut régulièrement décontaminer les surfaces, les clés de voiture, de maison, les téléphones, les cartes bancaires, les poignées de porte, les poignées de chariots quand on fait les courses ;
- Les courses : les fruits et légumes sont à nettoyer à l'eau savonneuse avant d'être rangés dans la cuisine, les boîtes de conserves, packs de jus, lait, les goulots des bouteilles avant de boire peuvent être désinfectés aussi, etc. Il en est de même pour le petit sac de sucre qu'on achète à la boutique avant de faire le thé. Le congélateur ne tue pas le virus, il faut donc nettoyer avant de stocker.
- On essaie de faire les courses moins souvent, une ou deux fois par semaines maximum pour éviter les contacts trop nombreux et trop fréquents.



J'aère régulièrement les espaces confinés.

Attention à la climatisation dans les espaces confinés qui fait circuler le virus qui ne s'est pas encore déposé.

Si je vis sous la khaima (mbar), j'ai un grand seau d'eau et un petit récipient pour puiser et un savon, et on limite le nombre de personnes sous la khaïma, toujours les mêmes personnes et espacées de 2 mètres par exemple, on essaie de garder la khaima (mbar) aérée.

La cérémonie du thé : on nettoie bien chaque verre et son bord à l'eau savonneuse entre chaque personne. L'eau bouillante ne suffit pas.

Pour le repas, en cette période il n'est pas recommandé de manger à la main dans le même plat car en portant la main à la bouche, on risque de se contaminer et de contaminer le voisin. Chacun devrait avoir une portion individuelle.



# Organisation mondiale de la Santé



Pour des informations à jour, écoutez la radio ou la télévision, lisez les journaux ou consultez souvent le site de l'**OMS** sur

<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Le **ministère de la Santé** et des **Services sociaux** donnera les indications à suivre par la population pour les questions sur la santé et pour obtenir des soins.

<http://www.sante.gov.mr/>

# J'éduque mes enfants concernant les conseils de base

## Montrez-leur :

- La bonne façon de se laver les mains avec de l'eau et du savon (**voir page 8**);
- De se moucher ou à éternuer avec des mouchoirs jetables
- De tousser ou à éternuer dans le pli du coude ou le haut du bras.

Rappelez-leur souvent de se tenir à l'écart des autres personnes (**2 mètres minimum**). N'oubliez pas leur parler de la situation, de leur expliquer et de les rassurer.



## PARTIE 3 : Conseils en milieu de travail

Privilégiez le télétravail si vous avez un travail de bureau.



### Si vous devez absolument vous rendre au travail :

- Ne pas serrer la main, ni donner l'accolade ou faire la bise pour dire bonjour ;
- Privilégier un moyen de vous rendre au travail sans être trop au contact d'autres personnes si vous en avez la possibilité ;
- Enfiler dans la mesure du possible charlotte, sur blouse et sur chaussures ;
- Lavez-vous les mains en arrivant et régulièrement avec de l'eau et du savon. En l'absence d'eau, utilisez un produit à base d'alcool (gel hydro alcoolique avec contact de 30 secondes, mousse ou liquide) ;
- Nettoyez les surfaces dures et les objets qui vous entourent et qui peuvent être manipulés par l'entourage ;
- Mettre un masque (renouveler toutes les 3-4 heures) si en présence d'autres personnes, ne pas enlever et remettre le masque, une fois sur le visage, ne plus le toucher ;
- Eviter de multiplier les déplacements et les contacts s'ils ne sont pas indispensables ;
- Garder toujours une distance de sécurité avec les collègues et clients ;
- Si possible diminuer les effectifs au travail, en ne gardant que le nombre minimal pour faire fonctionner l'entreprise ;
- Si possible constituer des binômes fixes ;
- Ne pas recevoir plusieurs clients en même temps. Le client attend dehors, éloigné du suivant, prévient de son arrivée et vous allez le chercher. Il ne doit toucher à rien, ne doit pas déposer ses affaires sur votre bureau. S'il s'agit d'une entreprise type magasin, installer soit un ruban pour la queue et imposer une distance entre les personnes (2-3 mètres minimum), interdire de doubler, un gardien doit surveiller le bon fonctionnement et le respect des règles, mettre un écran (plaque plexiglas par exemple) entre le caissier et la personne qui paie ou un ruban pour garder la distance ;
- Se nettoyer les mains à la solution hydro-alcoolique après contact avec des billets, la monnaie ;
- En rentrant chez soi, se doucher en se savonnant bien au moins 30 secondes ;
- Restez à la maison si vous êtes malade ou si vous présentez un ou des symptômes.
- Augmenter les mesures d'hygiène (nettoyage fréquent de la voiture avec de désinfectant, prendre moins de passagers par voyage, etc)

## PARTIE 4 : Précautions et soins si vous êtes malade



- ★ Appelez la ligne directe coronavirus **1155** dès le début des symptômes ;
  - ★ Eviter d'aller chez votre médecin, à la clinique, à l'hôpital, à la pharmacie pour ne pas propager le virus +++ ;
  - ★ Demeurez à votre domicile, confiné dans une pièce, appliquez les consignes de prévention comme le lavage des mains fréquent et évitez les contacts avec des personnes ;
  - ★ Si vous êtes déjà en surveillance à domicile car malade, rappelez votre médecin ou le **1155** si les difficultés respiratoires s'aggravent.
- 
- Restez à la maison dès le début des symptômes ;
  - Limitez ABSOLUMENT tous vos contacts jusqu'à la fin des symptômes pour protéger votre entourage
  - N'accueillez pas de visiteur, ni d'ami, ni la famille ;
  - Isolez-vous dans une chambre, une khaima (mbar) ;
  - Dormez et mangez seul. Faites-vous déposer un plateau devant la chambre ou la khāïma. La personne qui vous sert doit bien se nettoyer les mains si elle touche la poignée et vos affaires et ne doit vous approcher qu'avec un masque également ;
  - Tout le monde doit porter un masque ( vous et votre entourage) ;
  - Même seul, si vous n'avez pas de masque, couvrez votre nez et votre bouche lorsque vous toussiez ou éternuez, idéalement avec un mouchoir de papier. Cela limite la contamination des surfaces environnantes. Lavez-vous les mains après ; Si vous n'avez pas de mouchoir de papier, toussiez ou éternuez dans le pli de votre coude ou le haut de votre bras,
  - Crachez dans un mouchoir de papier ;
  - Déposez les mouchoirs de papier utilisés dans le sac à déchets d'une poubelle fermée. Gardez les mouchoirs utilisés hors de la portée des enfants ;
  - Nettoyez votre environnement régulièrement ;
  - Votre literie, vos serviettes, vos vêtements et votre vaisselle peuvent être lavés avec les détergents habituels ;
  - Reposez-vous pour reprendre des forces et augmenter votre immunité ;
  - Buvez souvent et au minimum 1,5 litres par jour d'eau pour ne pas vous déshydrater ;
  - Faites bon usage des médicaments et ne prenez surtout pas d'anti-inflammatoires.... ;
  - Les corticoïdes au long cours ne doivent surtout pas être arrêtés brutalement.



En l'absence de complications, le traitement de la maladie à **coronavirus (COVID-19)** ne nécessite pas de médicament particulier.

# Pratiques sécurisées du RAMADAN en période de COVID-19



## Contexte

Le mois sacré du Ramadan est marqué par des rassemblements sociaux et religieux où les familles et les amis s'unissent pour entamer et/ou rompre leur jeûne ensemble, après le coucher du soleil ou avant l'aube. De nombreuses personnes augmentent leur fréquentation des mosquées au cours de ce mois et se rassemblent pour des prières plus longues. **Cette année, Ramadan a débuté le 24 avril, alors que la pandémie COVID-19 se poursuit.**

**Si les rassemblements du Ramadan sont autorisés à se poursuivre jusqu'à 21h, des mesures visant à atténuer le risque de transmission du COVID-19 devraient être mises en œuvre:**

### Conseils sur la distanciation physique

- ★ Pratiquer la distanciation physique en maintenant strictement une distance d'au moins 1 mètre entre les personnes.
- ★ Utiliser des salutations culturellement acceptées et qui évitent le contact physique, comme faire signe de la main, hocher la tête ou placer la main sur le cœur.
- ★ Empêcher un grand nombre de personnes de se rassembler dans les lieux associés aux activités du Ramadan

### Lieux (prières, pèlerinages et repas ou banquets communs)

- ★ Envisager de tenir l'événement à l'extérieur si possible ; sinon, veiller à ce que le lieu intérieur soit suffisamment ventilé et que l'air y circule
- ★ Réduire au maximum la durée de l'événement afin de limiter l'exposition potentielle
- ★ Préférer la tenue de petits services avec moins de participants plus souvent, plutôt que d'organiser de grands rassemblements
- ★ Respecter la distance physique entre les participants, en créant et en attribuant des places fixes, y compris pour la prière, en effectuant des ablutions rituelles, ainsi que dans les zones consacrées au stockage des chaussures.
- ★ Réglementer le nombre et le flux de personnes qui entrent dans les lieux de culte, les lieux de pèlerinage ou d'autres lieux, y assistent et en sortent
- ★ Envisager l'utilisation d'assiettes et couverts individuels

### Nettoyer fréquemment les lieux de culte, les sites et les bâtiments

- ★ Renforcer le nettoyage des lieux où les gens se rassemblent avant et après chaque événement, en utilisant des détergents et des désinfectants.
- ★ Dans les mosquées, maintenir la propreté des locaux et des installations d'hygiène
- ★ Nettoyer fréquemment les objets souvent touchés tels que les poignées de porte, les interrupteurs et les rampes d'escalier avec des détergents et des désinfectants.

### Conseils aux groupes à haut risque

- ★ Exhorter les personnes qui ne se sentent pas bien ou qui présentent des symptômes de COVID-19 à éviter d'assister aux événements
- ★ Exhorter les personnes âgées et toute personne souffrant d'une maladie préexistante de ne pas assister aux rassemblements

### Encourager une hygiène saine

Les musulmans pratiquent ablutions rituelles avant les prières, ce qui contribue à maintenir une hygiène saine.

- ★ Veiller à ce que les installations de lavage des mains soient correctement équipées en eau et en savon et prévoir un désinfectant pour les mains à base d'alcool (au moins 70 % d'alcool) à l'entrée et à l'intérieur des mosquées.
- ★ Assurer la disponibilité de mouchoirs jetables et des poubelles
- ★ Encourager l'utilisation de tapis de prière personnels à placer sur les tapis.
- ★ Fournir des affichages visuels avec des messages généraux sur la prévention des COVID-19.

### Charité

- ★ Lorsque les fidèles accordent un don à ceux qui ont plus des besoins, il faut tenir compte des mesures de distanciation physique.
- ★ Pour éviter les rassemblements de foule associés aux banquets, utiliser des boîtes ou des portions de nourriture individuelles préemballées, en respectant la distance physique

# OBSERVATIONS FINALES SUR LE BIEN-ÊTRE

## Jeûne



Les personnes en bonne santé devraient pouvoir jeûner pendant ce Ramadan comme les années précédentes, tandis que les patients COVID-19 peuvent envisager des licences religieuses concernant la rupture du jeûne en consultation avec leurs médecins, comme ils le feraient pour toute autre maladie.



## Activité physique

Pendant la pandémie COVID-19, au lieu de pratiquer des activités de plein air, les mouvements physiques à l'intérieur et les cours d'activité physique en ligne sont encouragés.



## Alimentation et nutrition saines

Une bonne nutrition et une bonne hydratation sont essentielles pendant le mois de Ramadan. Les gens doivent manger une variété d'aliments frais et non transformés et boire beaucoup d'eau.

## Consommation de tabac



Les fumeurs fréquents peuvent déjà être atteints d'une maladie pulmonaire, ou avoir une capacité pulmonaire réduite, ce qui augmente considérablement le risque de maladie COVID-19 sous sa forme grave. Lorsqu'on fume des cigarettes, les doigts touchent les lèvres, ce qui augmente la probabilité que le virus pénètre dans le système respiratoire. Lorsque l'on utilise des pipes à eau, il est probable que les embouts et les tuyaux soient partagés, ce qui facilite également la transmission du virus.



## Promouvoir la santé mentale et psychosociale

Malgré les différences d'exécution dans les pratiques cette année, il est important de rassurer les fidèles qu'ils peuvent encore réfléchir, s'améliorer, prier, partager et prendre soin des uns des autres - le tout à une distance saine. Il faut veiller à ce que la famille, les amis et les aînés soient toujours engagés en vue du maintien de la distance physique ; il est primordial d'encourager les plateformes d'interaction digitales.



## Répondre aux situations de violence domestique

Dans les milieux où des restrictions de mouvement sont en place, les incidents de violence domestique, en particulier contre les femmes, les enfants et les personnes marginalisées sont susceptibles d'augmenter. Les leaders religieux peuvent s'exprimer activement contre la violence et apporter leur soutien ou encourager les victimes à chercher de l'aide. En cas de besoin, contactez le numéro vert pour signaler les cas de violence **8000 10 10**.

## Pensons davantage aux autres et restons solidaires en ce ramadan.

Certains ont perdu leurs sources de revenu à cause du COVID-19. Il y a des gestes solidaires que vous pouvez faire comme pardonner le loyer du mois de Ramadan à vos locataires s'ils sont en détresse; faire des dons en produits d'hygiène aux mahadras démunies, etc

## NOTES ADDITIONNELS ET RESSOURCES

L'orientation provisoire de l'OMS sur les **considérations pratiques et les recommandations aux leaders religieux** aux communautés confessionnelles dans le contexte de **COVID-19** du 7 avril, adresse le rôle spécial des leaders religieux, des organisations et des communautés confessionnelles. Le document propose des orientations sur l'intégration des exigences de santé publique dans l'exercice des activités confessionnelles et comprend notamment une section sur la conduite à distance / virtuelle des religieuses.

Le **Global Multi-Religious Faith-in-Action Covid-19 Initiative** a été lancée le 7 avril 2020 par l'**UNICEF** et Religions for Peace. Cette initiative vise à renforcer l'action multireligieuse et la mobilisation communautaire, pour lutter contre la pandémie de **COVID-19**. Entre autres, cette initiative suggère d'adapter les rassemblements religieux, les rituels et les services pour respecter les directives internationales et nationales afin de freiner la transmission du virus **COVID-19**, notamment en ce qui concerne les rassemblements et la distance physique, pour la santé et la sécurité des tous tout en développant des alternatives.

# Pour se protéger contre le COVID-19

“Ne vous jetez pas dans la damnation”

Sourate 2 La Vache verset 19

Mieux vaut prévenir que guérir



Lavez-vous régulièrement les mains à l'eau et au savon au contact de tout objet, avant d'aller à la mosquée et à votre retour.



Prenez-soin de la propreté de votre tapis de prière. Apportez-le à la mosquée pour votre utilisation personnelle.

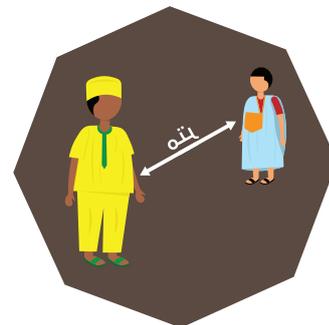
La propreté un pilier de la foi



Si vous souffrez de toux, d'éternuements ou de rhume, restez à la maison et n'allez pas à la mosquée.



Ôtez vos chaussures avant d'entrer dans la mosquée. Déposez-les dans les bacs réservés à cet effet pour éviter d'en faire une source de contamination pour les autres fidèles.



Gardez une distance d'au moins un mètre avec votre entourage, y compris les membres de votre famille. Utilisez un masque pour vous protéger et protéger les autres.

Prenez-soin de votre hygiène corporelle et vestimentaire avant d'aller à la mosquée.

Entraidez-vous pour la justice et la piété

# ANNEXE : Tutoriel pour la fabrication artisanale de masque de protection

Ce type de masque ne remplace en aucun cas les précautions édictées par le Ministère de la Santé (se laver les mains régulièrement, éternuer dans son coude, se tenir à une distance d'un mètre, etc...) et ne saurait dispenser des règles de confinement. L'efficacité de ce type de masque ne peut être certifiée à ce jour en l'absence d'étude.

N'utilisez pas ce masque si vous devez fréquenter ou soigner une personne contaminée, mais bien pour éviter d'infecter les autres si vous êtes vous-même malade !

N'oubliez pas de laver vos masques à 90° ou au savon au moins une fois par jour.

## Choix des tissus

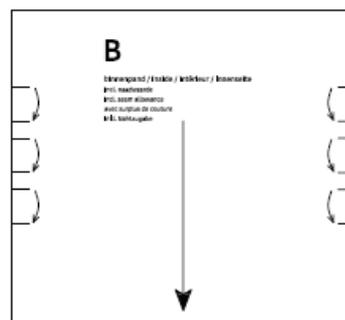
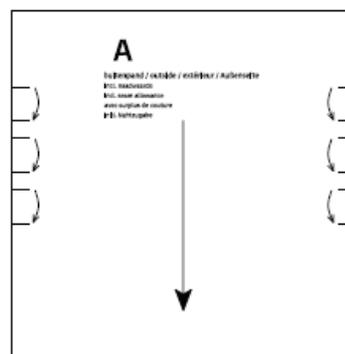
Les essuies de cuisine ou les tissus en coton utilisés dans les T-shirts ou les taies d'oreillers sont idéaux pour fabriquer des masques buccaux.

## Matériel

- Tissu (p.ex. essuie de cuisine)
- 200 cm de ruban
- Fil à coudre
- Ciseaux de couture
- Machine à coudre
- Matériel filtrant (p.ex. mouchoir en papier, morceau de sac d'aspirateur)

## Pièces du patron

A extérieur : à découper 1x  
B intérieur : à découper 1x

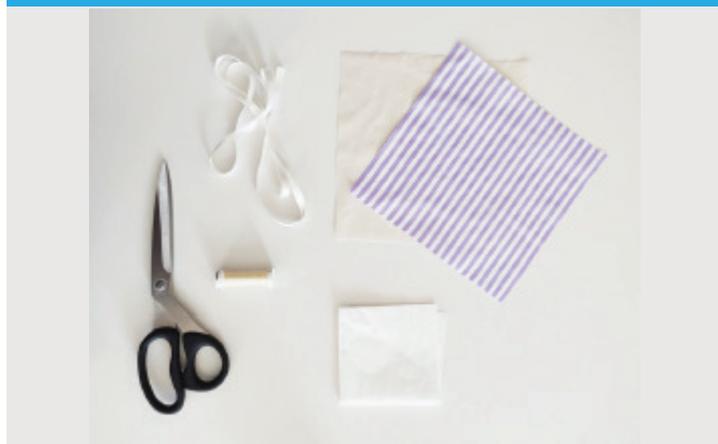


## Préparation

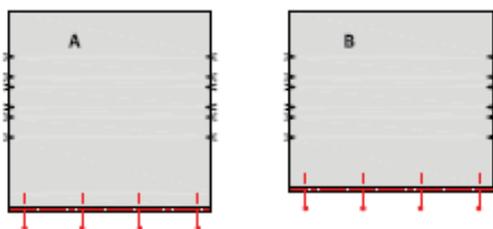
Imprimez les pièces A et B du patron en taille réelle. Veillez à ce que votre imprimante soit réglée de manière à imprimer à 100 % et vérifiez après l'impression si le carré de contrôle mesure effectivement 5 x 5 cm.

Découpez les pièces du patron, épinglez-les sur le tissu et découpez ce dernier, en veillant à indiquer chaque repère du patron par une petite entaille. Vous saurez ainsi où plier le tissu.

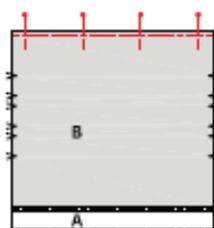
Coupez les 200 cm de ruban en quatre morceaux de taille identique.



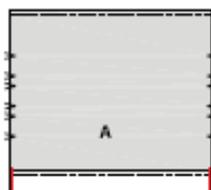
## Marche à suivre



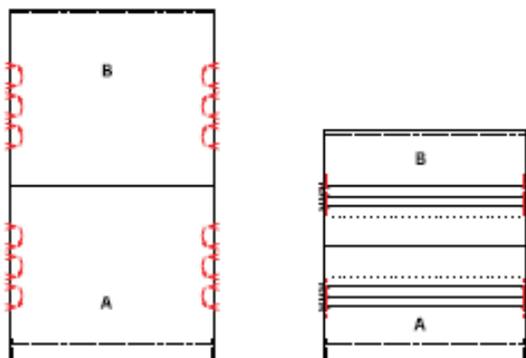
- 1 Réalisez un ourlet de 0,5 cm au bas de la pièce extérieure (A) et au bas de la pièce intérieure (B).



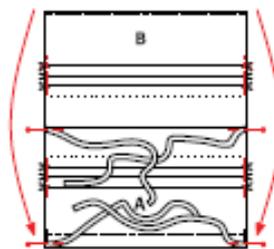
- 2 Assemblez le haut des pièces A et B à 0,5 cm du bord, endroit contre endroit. Ce côté correspond au haut du masque, qui sera plié sur le nez.



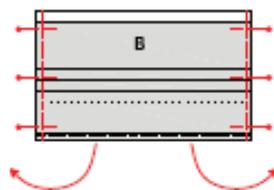
- 3 Repliez une seconde fois le bas de la pièce A à 2 cm. Ne cousez pas ce second ourlet mais fixez le pli par quelques points des deux côtés et repassez-le si vous le souhaitez. La fonction de ce pli est de maintenir le filtre en place.



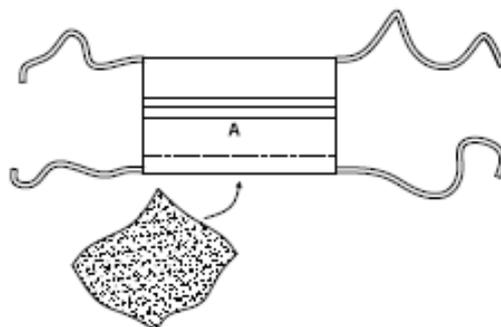
- 4 Épinglez les plis au niveau des encoches pratiquées sur les côtés des pièces A et B, comme indiqué sur le patron, en vérifiant bien dans quelle direction se trouvent les flèches. Fixez les plis par une couture (à 0,3 cm du bord).



- 5 Épinglez une extrémité de chacun des quatre rubans aux quatre coins de la pièce A. Alignez le bout du ruban avec le bord du tissu, en disposant le reste du ruban vers l'intérieur.



- 6 Pliez les pièces A et B l'une sur l'autre, endroit contre endroit, avec les rubans entre les deux épaisseurs du tissu, et assemblez les côtés du masque. Retournez votre ouvrage sur l'endroit.



- 7 Introduisez le matériel filtrant par l'ouverture au bas du masque. Il sera maintenu en place par le pli au bas de la pièce A.

- 8 Placez le haut du masque sur votre nez puis attachez les rubans du haut derrière votre tête (en passant au-dessus des oreilles) et ceux du bas dans la nuque. Veillez à ce que le masque s'ajuste parfaitement sur votre visage, en haut et en bas.

PLUS D'INFORMATIONS ET  
DE RECOMMANDATIONS SUR  
[WWW.LAMAISONVICTOR.COM](http://WWW.LAMAISONVICTOR.COM)

LA MAISON  
**Victor**

# Numéros de téléphone importants en MAURITANIE

Numéro vert CORONAVIRUS

# 1155

Garde Nationale

**102**

Protection Civile

**118**

Police

**117**

Gendarmerie Nationale

**116**

Sécurité Routière

**119**

Protection des  
Consommateurs

**43 08 24 21**

Numéro vert  
Violences

**8000 10 10**

