



Ministère de la Santé
et des Affaires Sociales



USAID
DU PEUPLE AMERICAIN

**Centre National d'Information,
d'Éducation et de Communication pour la Santé
(CNIECS)**

GUIDE

**D'INFORMATIONS ET DE MESSAGES
SUR LA COVID-19 AU MALI**



Breakthrough
ACTION
FAIRE AVANCER LE CHANGEMENT
SOCIAL ET DE COMPORTEMENT



TABLE DES MATIÈRES

I. Partie 1 - Remerciements	4
II. Partie 2 - A propos de ce guide	5
1. Introduction	5
2. Présentation du guide	5
3. Pourquoi un guide d'informations et des messages sur la COVID-19 ?	6
4. Objectifs de ce Guide	6
5. Comment utiliser ce guide?	7
III. Partie 3 - Généralités sur la COVID-19	8
1. Qu'est ce que la COVID-19 ?	8
2. Quels sont les symptômes, les signes ?	8
3. Comment la COVID-19 se propage-t-elle ?	8
4. Quelle est l'évolution de la COVID-19 ?	8
5. Qui sont les personnes à risque ?	9
6. Ya t-il un traitement ?	9
7. Ya t-il un vaccin?	9
8. En quoi consiste le confinement ?	9
9. En quoi consiste la quarantaine ?	9
IV. Parties 4 - Messages clés par cible	10
1. Population générale	10
2. Personnes fragiles ou à risque de complications	11
a. Les personnes âgées	12
b. Les personnes vivant avec l'hypertension artérielle	12
c. Les personnes vivant avec le diabète	12
d. Les personnes vivant avec le VIH	12
e. Les asthmatiques et autres maladies pulmonaires graves	13
f. Messages clés pour les personnes à risque	13
3. Personnel de santé	14
4. Milieu scolaire	15
a. Enseignement primaire	15
b. Enseignement secondaire et supérieur	16
5. Milieu professionnel	17
a. L'employé	17
b. L'employeur	18



6. Secteur de l'économie informelle	19
7. Transporteurs urbains et interurbains	20
a. Transporteurs interurbains (Bus/Car)	20
b. Pour les transporteurs urbains Sotrama/Taxis	20
8. Leaders Religieux	21
9. Leaders Communautaires	22
10. Femmes enceintes et allaitantes	23
11. Femmes en âge de procréer	24
V. Partie 5 - Fiches pratiques	25
1. Conseils nutritionnels durant la pandémie	25
2. Comment se laver les mains ?	26
3. Comment porter les masques ?	27
4. Comment laver son masque ?	27
5. Santé mentale et soutien psychologique	28
6. Eviter la stigmatisation	28
VI. Partie 6 - Format SMS pour certains messages clés	29
VII. Partie 7 - Information sur la gestion de la pandémie au Mali	33
1. Les centres de dépistage	33
2. Les centres de prise en charge	34
a. Hôpital dermatologique	34
b. CHU du Point G	34
c. CHU de Kati	34
d. CHU de Gabriel Touré	34
e. Hôpital du Mali	34
f. Golden Life	34
g. Polyclinique Pasteur	34
h. Les hôpitaux de régions de Kayes, Ségou et Mopti	34
3. Les sources d'informations fiables et numéros verts au Mali et dans le monde	34
a. Au Mali	34
b. Dans le monde	35
Les références documentaires de ce guide	36

I. PARTIE 1 - REMERCIEMENTS

Le Secrétariat Permanent de la plateforme Une Seule Santé, le CНИЕCS et le CNASA remercient tous les partenaires techniques financiers pour leur soutien et leur contribution à la réalisation de ce guide d'information et de messages sur la COVID-19. Un guide essentiel pour l'harmonisation des outils de communication dans la riposte contre la COVID-19 au Mali.

Nos remerciements vont également au comité technique de gestion de la crise COVID-19, la commission communication et les Directions Régionales de la Santé et du Développement Social pour leur disponibilité et leur contribution à l'amélioration de la qualité de ce travail.

Ce guide est rendu possible grâce au généreux soutien du peuple américain par le biais de l'Agence des États-Unis pour le développement international (USAID). Le contenu est sous la responsabilité de Breakthrough ACTION ne reflète pas nécessairement le point de vue de l'USAID ou du gouvernement des États-Unis.



II. PARTIE 2 - A PROPOS DE CE GUIDE

1. Introduction

La maladie à coronavirus ou COVID-19 est une maladie infectieuse émergente provoquée par un virus corona responsable d'une épidémie mondiale ayant débuté en décembre 2019 en Chine centrale. Le 30 janvier au niveau mondial l'épidémie avait déjà été reconnue comme urgence sanitaire internationale par l'OMS tandis que le gouvernement du Mali a confirmé les premiers cas positifs à la COVID-19 le 25 mars 2020.

La peur liée à cette pandémie a provoqué de la désinformation, un certain nombre de psychose et de comportements négatifs qui pourraient accentuer la propagation du virus.

Après constat, un bon nombre de personnes ne croient pas encore à l'existence de la COVID-19 et les mesures barrières sont faiblement respectées.

La communication est un pan primordial dans la lutte contre la COVID-19. La clé de voûte de cette communication est l'élaboration des messages clés standardisés non seulement pour faciliter la collaboration entre les acteurs mais aussi et surtout pour renforcer le niveau de connaissance, des attitudes, des comportements et de l'engagement communautaire dans la lutte contre la COVID-19. Les épidémies provoquent souvent la confusion, une prolifération des rumeurs et des fausses informations d'où la nécessité d'avoir la cohérence et l'uniformité de l'information et des conseils pour éviter la panique et inspirer la confiance de la population; ceci est particulièrement capital pour l'adoption des mesures et des comportements de prévention.

La disponibilité d'un guide d'informations et de messages autour des risques liés à la COVID-19 contribuera à faire avancer le Mali sur plusieurs domaines – notamment la coordination interne y compris avec les partenaires et la communication publique.

En cela, tous les acteurs disposent et diffusent des messages harmonisés au public, quel que soit les canaux/supports ou la forme de la communication.

C'est dans ce cadre que le CNI ECS en partenariat avec le Secrétariat Permanent de la plateforme «Une Seule Santé» et le CNASA a initié ce Guide d'information et de messages avec l'implication effective des partenaires clés engagés dans la lutte contre cette pandémie.

2. Présentation du guide

Ce guide d'informations et de messages sur la COVID-19 a pour but d'aider les programmes et les acteurs à atténuer l'impact de la COVID-19 et à maintenir en toute sécurité la diffusion et la prestation de services de santé. Ce document contribuera à faire en sorte que les responsables de la mise en œuvre des programmes fournissent des informations correctes et cohérentes sur le coronavirus à la population générale, au personnel et aux partenaires cliniques (sur la base des informations actuellement disponibles).

Le document comprend des messages destinés en priorité à des publics spécifiques. Certains messages sont partagés entre les différents publics. Les acteurs qui utilisent ces messages doivent

les adapter pour qu'ils soient cohérents avec ceux des autorités et doivent établir des liens avec les ressources existantes dans les langues nationales.

Ils peuvent aussi inclure des informations évolutives et des ressources spécifiques dans les messages afin de les rendre plus pertinents.

3. Pourquoi un guide d'informations et des messages sur la COVID-19 ?

Dès l'apparition des premiers cas, de nombreuses informations étaient disponibles via les médias classiques et numériques publiées par différentes sources.

Toutefois, ces informations ne sont pas toujours adaptées et accessibles à tout le monde. Il n'est, par ailleurs, pas évident pour tout un chacun de faire le tri dans ce fleuve d'informations parfois contradictoires ou fausses. Les informations véhiculées tout azimut peuvent aussi susciter de l'inquiétude chez certaines personnes et faire évoluer rapidement le nombre de cas au Mali. Des messages coordonnés et cohérents sont essentiels pour fournir une réponse de communication efficace, permettant aux multiples parties prenantes de s'exprimer et d'engager le public et les communautés d'une seule voix claire sur tous les canaux de communication. C'est pourquoi un guide permet d'avoir cette cohérence consensuelle entre les acteurs qui œuvrent sur le terrain avec un souci unique que quelque soit le message ou canal utilisé, les messages doivent avoir la même résonance afin de limiter efficacement la propagation de la pandémie au Mali.

4. Objectifs de ce Guide

L'objectif de ce guide de messages est de fournir une référence d'informations sanitaires précises et normalisées dans un langage simple et un format de messages clés pertinents pour la COVID-19.

Ce document a pour but de :

- Soutenir le partage d'informations cohérentes et crédibles à travers de nombreux canaux;
- Informer des activités et du matériel conçus pour sensibiliser, promouvoir des comportements sains et mobiliser les individus et les communautés pour qu'ils prennent des mesures afin de prévenir la propagation de la COVID-19 en fournissant tout moyen facile de vérifier l'exactitude technique des informations;
- Fournir une base d'information crédible à laquelle des informations plus détaillées et plus spécifiques peuvent être ajoutées au fur et à mesure qu'elles sont disponibles;
- Fournir un outil qui peut être facilement adapté au contexte pour soutenir des activités de réponse coordonnées.

Le principal public visé par ce document comprend les départements ministériels, les agences et les partenaires de soutien qui conçoivent ou mettent en œuvre des programmes, des activités de communication sur la COVID-19.



Les messages compilés dans ce guide s'adressent aussi à de multiples publics notamment le grand public, les employeurs et employés du secteur formel et informel, les personnes à risque, les travailleurs de la santé, les écoles, les personnes travaillant dans le cadre de la réponse COVID-19, les médias et autres communicants y compris les communicateurs traditionnels.

5. Comment utiliser ce guide?

Ce document est organisé en 6 parties basées sur de larges catégories de public. Chaque partie peut contenir des messages destinés à différents groupes de sous-publics, comme l'indiquent les questions thématiques. Il peut y avoir un certain chevauchement entre les catégories.

- **Partie 1 : Remerciements**
- **Partie 2 : Introduction** : Fournit une orientation à la ressource, le contexte et la justification de ce guide
- **Partie 3 : Généralités sur la COVID-19** : Fournit des informations clés sur la compréhension de la COVID-19 en tant que maladie.
- **Partie 4 : Messages destinés aux différentes catégories de cibles** : Population générale, Personnes fragiles ou à risque de complications (diabétiques, hypertendues, asthmatiques, personnes vivant avec le VIH, le cancer et autres maladies, personnes âgées), personnel de santé, milieu scolaire, milieu professionnel du secteur formel et informel, transporteurs urbain et interurbain, leaders religieux, leaders communautaires, femmes enceintes et allaitantes, femmes en âge de procréer (FAP)
- **Partie 5: Informations sur la gestion de la pandémie au Mali**
- **Partie 6: Format SMS de certains messages**

Il est recommandé de consulter ce document de référence lors de la conception d'outils de communication, de messages et/ou d'interventions pour COVID-19. Les messages peuvent être appliqués à travers un éventail complet d'activités et de canaux de communication en période de préparation et de riposte.

Ces activités comprennent, sans s'y limiter aux suivantes :

- Annonces publiques et conférences/ communiqués de presse
- Communication médiatique (presse écrite, vidéo, radio et campagnes de sensibilisation du public) et médias sociaux
- Mobilisation sociale et engagement des partenaires
- Communication interpersonnelle
- Engagement communautaire.

Il est également recommandé de consulter les pages web de l'OMS sur les coronavirus pour obtenir des conseils techniques et une foire aux questions en rapport avec ce guide, car les informations changent très rapidement.

Veuillez noter que tous les messages ne sont pas appropriés pour chaque activité ou canal de distribution/diffusion.

III. PARTIE 3 - GÉNÉRALITÉS SUR LA COVID-19

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

La maladie à coronavirus (COVID-19) est une maladie infectieuse provoquée par un virus de type corona (en forme de tête couronnée d'où le terme corona).

Il est responsable d'une épidémie mondiale ayant débuté en Chine en décembre 2019 d'où son appellation coronavirus 2019. Ce virus induit la maladie à coronavirus ou COVID-19 en abrégé. Ce virus a la faculté de se propager très vite entre les personnes.

2. Quels sont les symptômes, les signes ?

La COVID-19 peut provoquer une infection respiratoire aiguë généralement caractérisée par de la fatigue, de la fièvre, de la toux ainsi que des difficultés à respirer. Ce sont des symptômes comparables à ceux de la grippe saisonnière ou d'un gros rhume.

D'autres signes telles que la perte d'appétit, la perte de l'odorat, la perte de goût sont des signes secondaires constatés chez certains malades de COVID-19.

Certaines personnes, bien qu'infectées, ne présentent aucun symptôme et se sentent bien, elles sont appelées des porteurs-sains.

Dans tous les cas, il faut procéder au test de laboratoire, seul habilité à confirmer qu'une personne est bien atteinte de la COVID-19.

3. Comment la COVID-19 se propage-t-elle ?

La COVID-19 est transmise par des personnes déjà atteintes par le virus ou porteuses du virus même sans avoir de symptômes. Le virus se propage d'une personne à l'autre par voie aérienne, via des gouttelettes respiratoires rejetées par le nez ou par la bouche lorsqu'une personne éternue ou tousse.

Ces gouttelettes peuvent aussi se transmettre par des contacts rapprochés avec des personnes atteintes par le virus (poignées de mains, embrassades).

Ces gouttelettes peuvent se retrouver sur des objets et des surfaces lisses (rampes d'escalier, poignées de porte, tables, etc.) autour des personnes atteintes. On peut avoir le coronavirus si on touche par la suite ces objets et surfaces contaminés en touchant ensuite le nez, la bouche ou les yeux.

4. Quelle est l'évolution de la COVID-19 ?

Certaines personnes guérissent sans avoir reçu de traitement particulier.

La plupart des personnes atteintes de COVID-19 prises en charge à temps peuvent guérir rapidement. Dans les cas les plus graves touchant les personnes les plus fragiles et à risque, l'in-



fection peut entraîner de graves problèmes de santé tels qu'une pneumonie, un syndrome respiratoire aigu sévère, une insuffisance rénale, voire la mort.

5. Qui sont les personnes à risque ?

Les personnes âgées sont plus fragiles ou à risque de développer des formes graves de la maladie.

Ce sont entre autres les personnes ayant d'autres problèmes de santé qui sont les plus fragiles au coronavirus comme de l'hypertension artérielle, des problèmes cardiaques ou pulmonaires, le diabète, le cancer.

6. Ya t-il un traitement ?

Les antibiotiques sont inefficaces contre le virus car ceux-ci agissent exclusivement sur les bactéries.

Pendant l'infection liée au virus, certains médicaments peuvent agir sur la fièvre, la douleur, la toux... Ce traitement est symptomatique c'est à dire on traite les symptômes qui apparaissent au fur et à mesure que la maladie évolue.

Bien que beaucoup de traitements ont été annoncés, à ce jour, aucun traitement n'a été validé par l'OMS.

7. Ya t-il un vaccin?

A ce jour, il n'y a pas de vaccin pour le prévenir. C'est le corps (système immunitaire) qui, lui-même, se bat contre le virus.

Cependant, plusieurs essais cliniques sont en cours de réalisation dans plusieurs pays.

8. En quoi consiste le confinement ?

Le confinement est une stratégie de réduction des risques sanitaires qui oblige une population à rester dans son logement ou dans un lieu spécifique. Le confinement sanitaire est parfois utilisé en cas d'épidémie de maladie infectieuse (comme la COVID-19).

Le confinement est très efficace pour stopper la chaîne de transmission du virus. Il permet de limiter le nombre de contacts et protéger les personnes et donc la propagation d'une contagion contre le coronavirus.

9. En quoi consiste la quarantaine ?

La COVID-19 est une maladie assez contagieuse, la mise en quarantaine a pour but d'empêcher la courbe d'évolution de l'épidémie d'augmenter rapidement.

Une personne en quarantaine ne doit donc pas quitter son domicile sous aucun prétexte. Cela veut



dire ne pas aller à l'école, ni au travail, ni au marché. Il ne faut pas non plus utiliser les transports en commun ou le taxi.

La personne mise en quarantaine est suivie par un agent de santé quotidiennement durant les 14 jours.

Si la personne doit absolument aller à l'hôpital ou chez le médecin, il faut d'abord contacter les autorités de santé publique ou appeler le numéro vert 36061.

Lors de la mise en quarantaine, il est fortement recommandé d'avoir de bonnes pratiques d'hygiène respiratoire, comme tousser ou éternuer dans le pli de son coude plutôt que dans ses mains. Il faut aussi se laver très souvent les mains à l'eau et au savon et ce pendant au moins 20 secondes, limiter les contacts avec ses proches et ne pas partager d'articles personnels, mettre au moins 1 mètre entre vous et les autres personnes.

IV. PARTIE 4 - MESSAGES CLÉS PAR CIBLE

1. Population générale

Tout comme pour d'autres infections respiratoires telles que la grippe ou un rhume, les mesures de santé publique sont déterminantes pour ralentir la propagation de la maladie.

De telles mesures sont des actions préventives appliquées au quotidien, qui incluent :

1. Lavez-vous plusieurs fois par jour les mains à l'eau et au savon ou utilisez une solution hydro-alcoolique
2. Portez un masque en présence d'autres personnes ou dans les lieux publics
3. Toussez ou éternuez dans le pli du coude ou dans un mouchoir à usage unique et le jeter dans une poubelle
4. Saluez sans se serrer les mains, ni faire des embrassades
5. Évitez de se toucher le visage
6. Mettre au moins 1 m entre vous et les autres
7. Évitez tous les rassemblements
8. Si possible, restez à la maison pour minimiser les risques de contamination

Pour plus d'information appeler gratuitement le numéro 36061.

Les autorités de santé publique sont susceptibles de recommander des mesures supplémentaires au fur et à mesure que nous développons nos connaissances sur la maladie.

Comment prévenir l'infection ou la transmission du coronavirus ?

- Lavez-vous les mains fréquemment avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes ou utilisez un désinfectant contenant au moins 60 % d'alcool pour les mains.



- Évitez de vous toucher le visage (les yeux, la bouche et le nez).
- Évitez tout contact physique lorsque vous saluez les autres.
- Couvrez votre bouche et votre nez avec votre coude plié ou un mouchoir en papier lorsque vous toussiez ou éternuez.
- Évitez les endroits bondés et maintenez une distance d'au moins 1 mètre des autres.
- Restez chez vous et évitez tout contact étroit avec les autres membres de votre foyer si vous ne vous sentez pas bien, même avec une légère fièvre et une toux.
- Portez un masque chaque fois que vous êtes en présence d'autres personnes que ce soit chez vous ou dans un lieu public

Quand se laver les mains ?

Lavez-vous les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes (ou utilisez un désinfectant pour les mains) aussi souvent que possible et à chaque fois :

- Après avoir toussé ou éternué
- Après avoir pris soin d'une personne malade
- Après avoir touché des surfaces couramment touchées, par exemple des poignées de porte ou des voitures, des mains courantes, des chaises publiques, après avoir emprunté un transport en commun etc
- Avant, pendant et après la préparation des aliments
- Avant de manger ou de donner à manger et après avoir mangé
- Après l'utilisation des toilettes
- Quand les mains sont visiblement sales
- Après avoir manipulé des animaux ou des déchets d'animaux
- Après être rentré chez soi de l'extérieur et avoir touché diverses surfaces.

2. Personnes fragiles ou à risque de complications

L'infection au coronavirus n'a pas les mêmes conséquences chez tous les individus. Nos corps, selon notre immunité, notre âge, nos pathologies associées, ne réagissent pas tous de la même manière au virus. Les plus fragiles sont considérées «personnes à risques», et il existe des recommandations spécifiques de prise en charge dans ces situations.

La COVID-19 est une nouvelle maladie, nous en apprenons encore sur la façon dont elle affecte les gens. Nous savons que les personnes suivantes ont un risque plus élevé de développer une forme grave de la maladie:

- Les personnes âgées (60 ans et plus) dans de nombreux pays

- Les personnes souffrant de maladies chroniques telles que des maladies pulmonaires chroniques, l'asthme, l'hypertension artérielle, des maladies cardiaques, le diabète, le cancer, l'obésité grave et d'autres maladies qui entraînent une faiblesse de l'immunité.
- Les personnes avec des antécédents d'accident vasculaire cérébral, d'insuffisance cardiaque, de crise cardiaque etc.
- Il n'y a pour l'instant aucune preuve qu'il existe un risque accru de complications ou de fausse couche pour les femmes enceintes

(Page [source](#) de l'OMS visitée le 06 Mai 2020)

a) Les personnes âgées

Le virus touche toutes les classes d'âges, y compris les plus jeunes, chez qui on constate aussi des complications ou des formes graves. C'est un fait observé dans beaucoup de pays, la Covid-19 est particulièrement redoutable pour les personnes de plus de 60 ans. Cependant au Mali à la date du 09 Mai 2020, la tranche d'âge des « 35-54 ans » est la plus touchée avec près de 40% des cas d'infections.

Cette catégorie est suivie par celle des « 55 ans et plus » avec un peu moins de 35%. Puis, vient la tranche d'âge des « 15-34 ans » qui représente 24% des personnes contaminées (Page [source](#) Primature visitée le 05 Mai 2020).

Cependant puisqu'il s'agit d'une crise qui évolue une observation stricte renforcée pour les personnes âgées doit être considérée.

b) Les personnes vivant avec l'hypertension artérielle

Il n'existe actuellement aucune preuve claire que l'hypertension artérielle soit associée à un risque accru d'infection par la COVID-19. Par conséquent, les patients souffrant d'hypertension doivent appliquer les mêmes précautions que les sujets de la même catégorie d'âge avec une association à d'autres maladies (ECDC - Centre Européen de Contrôle des Maladies lien consulté le 5 Mai 2020) notamment les diabétiques ou d'autres malades chroniques.

c) Les personnes vivant avec le diabète

Aux USA le CDC (lien consulté le 05 Mai 2020) souligne que le diabète de type 1, de type 2 ou gestationnel, peut accroître le risque de maladie grave due à la COVID-19.

En France la Haute Autorité de Santé (lien consulté le 05 Mai 2020) souligne que «Les patients diabétiques qui présentent un diabète non équilibré ou des complications sont susceptibles de développer des formes graves de Covid-19».

d) Les personnes vivant avec le VIH

À l'heure actuelle, on ignore si la faiblesse de l'immunité due au VIH vous expose à un risque accru de forme grave de la COVID-19.

- Une petite étude a également été réalisée en Chine sur les PVVIH avec la COVID-19. Dans cette étude, les taux de COVID-19 étaient similaires chez les PVVIH et dans l'ensemble de la population. Le risque était accru avec l'âge, mais pas avec les facteurs liés au VIH.



Les PVVIH qui ont une maladie avancée, un faible taux de CD4 et une charge virale élevée - et celles qui ne suivent pas de traitement antirétroviral (ART) - ont un risque accru d'infection en général. Cela pourrait également s'appliquer à la COVID-19, mais les preuves sont actuellement limitées.

(Page source de l'OMS visitée le 10 Mai 2020)

e) Les asthmatiques et autres maladies pulmonaires graves

Le CDC souligne que les personnes souffrant d'asthme modéré ou sévère peuvent avoir un risque plus élevé de tomber très malade à cause de la COVID-19. La COVID-19 peut affecter les voies respiratoires (nez, gorge, poumons), provoquer une crise d'asthme, et éventuellement entraîner une pneumonie et une maladie respiratoire aiguë.

f) Messages clés pour les personnes à risque

Ce sont d'abord les mêmes précautions que dans la population générale (voir messages clés population générale) pour éviter d'être infecté puis de mesures spécifiques pour éviter des risques de complication majeures en cas d'infection.

Afin de ne pas développer de formes graves en cas d'infection, les personnes à risque comme les diabétiques, hypertendues et autres maladies cardiaques sévères, les personnes vivant avec le VIH, les asthmatiques et autres malades respiratoires doivent observer les mesures ci-après:

- Suivre correctement comme d'habitude vos traitements et vos mesures hygiéno-diététiques pour avoir ou maintenir le meilleur équilibre possible de votre maladie, cela augmente vos chances de guérison en cas d'infection
- Ne pas arrêter son traitement sans un avis préalable de votre agent de santé
- Avoir une provision d'au moins 2 semaines pour le traitement afin d'éviter toute interruption de traitement pouvant être préjudiciable à votre santé tels que les antihypertenseurs, l'insuline, les corticoïdes, les inhalateurs, le sucre diabétique, les Antirétroviraux et les autres matériels comme les appareils de test de glycémie, bandelettes etc.
- Prévenir votre agent de santé (téléconsultation au téléphone si possible) en cas de symptômes de la COVID-19 pour confirmer ou infirmer le diagnostic de la COVID-19
- Renforcer le rythme de surveillance (prise de la glycémie ou de la tension par exemple) de votre maladie à fortiori en cas de symptômes vous permet d'être vite alerté en cas de déséquilibre et d'en éviter les conséquences éventuelles
- Faire ou poursuivre une activité physique suivant les indications de votre agent de santé
- Nettoyer plusieurs fois par jour les surfaces
- Rester à la maison sauf nécessité absolue
- Se méfier des « fausses informations » qui circulent surtout sur les réseaux sociaux vous permet d'être moins stressé et mieux vous occuper de votre santé
- Communiquer avec votre agent de santé pour avoir les bonnes conduites à tenir en fonction de votre état de santé y compris une modification de votre traitement.

3) Personnel de santé

Il est probable que vous et un grand nombre de vos collègues soyez stressés en ce moment : il est tout à fait normal de ressentir cela dans la situation actuelle. Le stress et les émotions associés ne sont en aucun cas un signe d'incapacité à travailler ou de faiblesse. Prendre en compte votre santé mentale et votre bien-être psychosocial durant cette période est aussi important que prendre soin de votre santé physique.

Prenez soin de vous en ce moment. Adoptez des stratégies d'adaptation utiles :

- appliquez rigoureusement et constamment les mesures de prévention des infections car chaque patient est d'emblée considéré comme un cas potentiel de COVID-19
- accordez-vous des moments de repos et de répit pendant le temps de travail ou entre les rotations,
- mangez des aliments sains en quantité suffisante,
- pratiquez une activité physique et restez en contact avec vos proches.
- évitez les pratiques inutiles comme la consommation de tabac, d'alcool ou d'autres drogues. À long terme, elles peuvent dégrader votre état de santé mentale et physique.
- faites preuve d'engagement et de don de soi pour sauver des vies
- évitez les abandons de postes, adoptez toutes les mesures de protection édictées pour assurer la continuité des soins et sa propre protection pour faire face à cette flambée épidémique.

Le personnel de santé est un rempart contre la pandémie COVID-19 à la fois pour les soins que pour l'information des patients. A chaque contact le personnel de santé doit considérer cela comme une occasion unique de freiner la transmission du virus à travers les informations données.

Les recommandations suivantes peuvent être appliquées pour aider dans la prise en charge et l'information des patients:

- Utilisez des mots simples pour expliquer la COVID-19, les symptômes, les modes de transmission, les modes de prévention, expliquez chaque geste barrière en donnant le pourquoi et le comment ;
- Rappelez au patient les mesures barrières et la nécessité d'appliquer scrupuleusement celles-ci ;
- Rappelez aux patients des risques encourus par les personnes dites à risque notamment les personnes âgées comme leurs grands parents ou celles souffrant de maladies chroniques notamment l'hypertension artérielle, le diabète, les cancers et les femmes enceintes et des mesures supplémentaires que celles-ci doivent prendre ;
- Rappelez aux patients la nécessité de poursuivre la prise en charge de sa maladie : auto-surveillance, gestion des symptômes et des traitements.
- Informez les patients sur la nécessité d'alerter son agent de santé en cas de symptômes inha-

bituels qui peuvent traduire une COVID-19.

- Renforcez la surveillance des personnes dont la situation est plus à risque : les personnes en affection de longue durée (ALD), les personnes âgées, les poly-pathologiques (plusieurs maladies), les personnes atteintes de troubles psychopathologiques, les patients ne suivant pas régulièrement leurs traitements ;
- S'assurez que les patients disposent de stock suffisant de médicaments 14 jours pour le diabétique, l'hypertendu par exemple, au moins 30 jours pour la PVVIH ;
- Évaluez la nécessité d'un renforcement du suivi, médical, infirmier ou par un autre professionnel (masseur-kinésithérapeute, psychologue, etc.).
- Encouragez le maintien d'une bonne hygiène de vie et d'une activité physique à minima et soutenir l'implication des patients dans leur prise en charge
- Informez le patient de s'informer auprès de sources crédibles notamment les sites, comptes de réseaux sociaux des autorités sanitaires.

4) Milieu scolaire

Le respect de principes simples permet d'assurer la sécurité des élèves, des enseignants et des membres du personnel à l'école, et freine la propagation de la maladie. Pour assurer le bon état sanitaire des écoles, les recommandations sont les suivantes :

- Les élèves, enseignants et autres membres du personnel malades doivent s'abstenir de venir à l'école.
- Les écoles doivent imposer le lavage des mains régulier à l'aide d'eau propre et de savon, d'une solution hydro-alcoolique ou d'une solution chlorée.
- Elles doivent également désinfecter et nettoyer les surfaces de l'école au moins une fois par jour.
- Les écoles doivent mettre à disposition des installations de distribution d'eau, d'assainissement et de gestion des déchets, et respecter les procédures de nettoyage et de décontamination de l'environnement.
- Les écoles doivent encourager l'éloignement social (il s'agit de mettre en œuvre certaines mesures pour ralentir la propagation d'une maladie très contagieuse, notamment en limitant les rassemblements d'un grand nombre de personnes).

a) Enseignement primaire

- Soyez à l'écoute des inquiétudes des enfants et veillez à répondre à leurs questions d'une manière adaptée à leur âge.
- Ne les submergez pas d'informations.
- Encouragez-les à exprimer leurs sentiments et à en parler.
- Rappelez aux élèves qu'ils peuvent montrer l'exemple à leur famille en ce qui concerne les comportements sanitaires à adopter

- Discutez des différentes réactions qu'ils pourraient avoir et expliquez-leur que de telles réactions sont normales face à une situation inhabituelle.
- Informez les apprenants des risques encourus par les personnes dites à risque notamment les personnes âgées comme leurs grands parents ou celles souffrant de maladies chroniques notamment l'hypertension artérielle, le diabète, les cancers et les femmes enceintes. Se tenir loin d'eux c'est les protéger contre la maladie.
- Insistez sur le fait que les enfants ont un rôle important à jouer pour se protéger et protéger les autres
- Expliquez-leur le concept d'éloignement social (se tenir au moins 1 mètre de leurs camarades, éviter la foule, ne pas toucher les autres si ce n'est pas nécessaire, etc.).
- Mettez l'accent sur les bons comportements sanitaires, tels que se couvrir la bouche et le nez avec le pli du coude en cas de toux et d'éternuement et se laver les mains.
- Aidez les enfants à acquérir des notions de base en ce qui concerne la prévention et le contrôle des maladies.
- Réalisez des exercices sur la propagation des germes. Vous pouvez, par exemple, mettre de l'eau colorée dans un vaporisateur et la vaporiser sur une feuille blanche afin d'observer avec les élèves la distance parcourue par les gouttelettes. De cette manière ils comprendront mieux la notion de distanciation sociale.
- Démontrez-leur pourquoi il est important de se laver les mains pendant au moins 20 secondes à l'eau et au savon.
- Déposez une petite quantité de paillettes dans les mains des élèves et demandez-leur de se laver les mains à l'eau uniquement. Demandez-leur ensuite d'observer la quantité restante de paillettes sur leurs mains et de se laver les mains pendant 20 secondes avec de l'eau et du savon.
- Réalisez des analyses de texte avec les élèves afin de les amener à identifier les comportements à haut risque et les bons comportements qui auraient dû être adoptés. – Par exemple, un élève arrive avec un rhume à l'école. Il éternue et se couvre la bouche avec la main. Il serre la main de l'un de ses camarades. Il s'essuie ensuite la main avec un mouchoir en tissu, puis se rend en classe. En quoi le comportement de cet élève était-il risqué ? Qu'aurait-il dû faire à la place ?

b) Enseignement secondaire et supérieur

- Soyez à l'écoute des inquiétudes des élèves/étudiants et veillez à répondre à leurs questions.
- Insistez sur le fait que les élèves/étudiants ont un rôle important à jouer pour se protéger et protéger les autres.
- Expliquez-leur le concept de l'éloignement social.



- Concentrez-vous sur les bons comportements sanitaires, tels que se couvrir la bouche et le nez avec le pli du coude en cas de toux et d'éternuement et se laver les mains.
- Rappelez aux élèves/étudiants qu'ils peuvent montrer l'exemple à leur famille en ce qui concerne les comportements sanitaires à adopter.
- Encouragez les élèves à éviter la stigmatisation et à la combattre
- Discutez des différentes réactions qu'ils pourraient avoir et expliquez-leur que de telles réactions sont normales face à une situation inhabituelle. Encouragez-les à exprimer leurs sentiments et à en parler.
- Stimulez la capacité d'action des élèves et demandez-leur de diffuser des informations sur la COVID-19
- Informez les élèves/étudiants des risques encourus par les personnes dites à risque notamment les personnes âgées comme leurs grands parents ou celles souffrant de maladies chroniques notamment l'hypertension artérielle, le diabète, les cancers et les femmes enceintes
- Demandez aux élèves/étudiants de réaliser leurs propres messages d'intérêt public en faisant des annonces et en accrochant des affiches au sein de l'établissement.
- Intégrez des aspects pertinents de l'éducation à la santé dans d'autres matières
 - * Les matières scientifiques peuvent couvrir l'étude des virus, la transmission des maladies et l'importance des vaccins.
 - * Les sciences sociales peuvent explorer l'histoire des pandémies et l'évolution des politiques de santé publique et de sécurité sanitaire.
 - * Les cours d'éducation aux médias peuvent donner aux élèves les moyens de devenir des penseurs et des décideurs critiques, des communicateurs efficaces et des citoyens engagés.

5) Milieu professionnel

Le Mali a opté pour le non confinement de la population avec mesures incitatives pour le télétravail, mais aussi la réorganisation du travail au sein des structures pour réduire les risques de contamination.

Afin de se protéger et de protéger les autres, les employeurs et les employés doivent ensemble mettre en place, promouvoir et appliquer les mesures de lutte contre la COVID-19.

a) L'employé

Pour l'**employé**, il s'agit essentiellement de renforcer son hygiène personnelle :

- Lavez-vous les mains très régulièrement à l'eau et au savon ou utilisez une solution hydro-alcoolique, à chaque fois que vous entrez ou sortez de vos bureaux
- Portez un masque en présence de vos collègues ou des visiteurs
- Portez des gants si vous manipulez régulièrement des objets ou autres éléments d'autrui comme des documents, de l'argent, des outils de travail...

- Privilégiez les escaliers aux ascenseurs si votre santé le permet, tout en évitant de toucher le mur ou les rampes des escaliers
- Toussez ou éternuez dans le pli du coude ou dans un mouchoir à usage unique et le jeter immédiatement dans une poubelle
- Saluez vos collègues sans leur serrer les mains, ni les faire des accolades
- Mettez au moins 1 m entre vous et vos collègues et vos visiteurs lors de vos interactions, discussions, séances de travail ou réunions.
- Évitez de toucher aux objets partagés comme les matériels de café ou thé, les poignées de portes, des fenêtres
- Désinfectez régulièrement les endroits communs comme, les salles de réunion (tables, chaises, poignées portes, interrupteurs, les comptoirs,...), les toilettes (robinets, poignées portes, chasse d'eau, éviers), les réfectoires ou cafétérias (table, chaises, ustensiles), des véhicules (poignées intérieures et extérieures de la voiture, accoudoir, tableau de bord, levier de vitesse, volant, autoradio), les poignées des portes et fenêtres, les rampes des escaliers, les tables, les bureaux, les comptoirs
- Aérez vos bureaux en ouvrant les fenêtres
- Privilégiez les réunions à distance ou le télétravail pour diminuer vos contacts
- Si autorisé, restez à la maison pour minimiser les risques de contamination
- Rester à la maison si vous êtes malade

b) L'employeur

Du côté de l'employeur, plusieurs recommandations lui ont aussi été adressées :

- Rédiger et afficher les directives d'hygiène et d'application de gestes barrières au sein du service pour les employés et les visiteurs ;
- Faire des réunions en petit groupe pour expliquer les mesures sanitaires du service ;
- Veiller à la mise en place de kit de lavage, de désinfectants pour les mains à tous les points d'entrée du service ;
- Veiller à des lieux de travail propres et hygiéniques (comme les surfaces de bureau, les claviers) par une désinfection régulière de ceux-ci ;
- Veiller à ce que les travailleurs appliquent une bonne hygiène des mains en prévoyant des produits désinfectants à des endroits visibles.
- Veiller à une bonne hygiène respiratoire sur les lieux de travail en utilisant des mouchoirs à usage unique et des poubelles en cas de toux ou d'éternuements
- Autoriser les travailleurs à rester à la maison s'ils présentent des symptômes de maladie comme de la fièvre et/ou une toux
- Prévoir du travail à domicile dans certains cas (par exemple, visite récente dans les régions où le virus se propage)

- Privilégier le travail à distance ou télétravail
- Prévoir des instructions au cas où quelqu'un tomberait malade en présentant des signes d'infection au coronavirus
- Prendre des mesures spécifiques pour les employés souffrant de maladies chroniques comme l'hypertension artérielle, le diabète, les cancers et les femmes enceintes afin qu'ils travaillent de la maison
- Les responsables du service doivent donner le bon exemple par une application stricte des règles d'hygiène.

6) Secteur de l'économie informelle

Le secteur informel au Mali est un secteur très actif et regroupe la majeure partie des opérateurs économiques. Il s'agit entre autres des boutiquiers, des vendeurs ambulants, de vendeurs à la sauvette, des vendeurs dans les marchés (comme les vendeurs de volailles, de fruits et légumes, de céréales, de viandes, de poissons), de repasseurs d'habits, d'ouvriers, de mécaniciens, etc.

Leur risque d'exposition est assez élevé à cause du nombre de contacts qu'ils peuvent avoir par jour, du manque d'hygiène dans les lieux de travail, manque d'informations correctes, etc.

Afin de se protéger et de protéger les autres, adoptez les gestes simples suivants:

- Lavez-vous les mains très régulièrement à l'eau et au savon ou utilisez une solution hydro-alcoolique ;
- Portez un masque en présence d'autres personnes ou si vous êtes au marché portez le permanent ;
- Portez des gants si vous manipulez régulièrement des objets ou autres éléments d'autrui comme des documents, de l'argent, des outils de travail ;
- Toussez ou éternuez dans le pli du coude ou dans un mouchoir à usage unique et le jeter immédiatement dans une poubelle ;
- Saluez les gens sans leur serrer les mains, ni leur faire des accolades ;
- Mettez au moins 1 mètre entre vous et les autres lors de vos interactions, discussions ou marchandage ;
- Désinfectez régulièrement vos marchandises quand plusieurs personnes les touchent ou soyez le seul à toucher à vos marchandises pendant cette période ;
- Désinfectez régulièrement les endroits communs dans la boutique ou le magasin comme les tables, chaises, poignées de portes, interrupteurs, les comptoirs, les toilettes, les véhicules de livraison ;
- Refusez le retour de marchandises déjà vendues afin d'éviter de vous contaminer et contaminer vos clients
- Aérez votre boutique ou magasin en ouvrant les fenêtres et portes
- Privilégiez de discuter au téléphone plutôt que d'aller voir les personnes physiquement ;

- Se fier uniquement aux informations données par les sources officielles (autorités sanitaires)
- Rester à la maison si vous êtes malade.

7) Transporteurs urbains et interurbains

Dans le cadre du transport de personnes entre les villes et en taxi/Sotrama en mobilité urbaine. Le chauffeur/propriétaire devra s'assurer du respect notamment des règles suivantes par les passagers et le propriétaire ou conducteur du véhicule :

a) Transporteurs interurbains (Bus/Car)

- Se laver obligatoirement les mains à l'eau et au savon ou utiliser une solution hydro-alcoolique, à chaque entrée ou sortie du bus y compris pour l'apprenti et le chauffeur ;
- Le véhicule doit disposer d'une solution hydro-alcoolique ou de l'eau et du savon pour les passagers et ceux qui vont monter abord en cours du trajet ;
- Porter un masque pendant tout le trajet ;
- Porter des gants pour les personnes qui s'occupent des tickets ;
- Tousser ou éternuer dans le pli du coude ou dans un mouchoir à usage unique et le jeter immédiatement dans un sachet que le chauffeur mettra à disposition
- Saluer sans serrer les mains, ni faire des accolades ;
- Mettre au moins 1 mètre (un siège vide) entre les passagers ;
- Désinfecter à chaque voyage le véhicule notamment poignées intérieures et extérieures de la voiture, accoudoir, tableau de bord, levier de vitesse, volant, autoradio, siège, accoudoirs de siège) ;
- Ne pas laisser un passager s'asseoir à côté du conducteur ;
- Aérer le véhicule en permanence ;
- Les passagers doivent emporter tous leurs déchets en particulier leur sachet contenant les mouchoirs jetables et qu'ils doivent mettre dans une poubelle.
- Le conducteur est autorisé à refuser l'accès du véhicule à toute personne qui refuse d'appliquer les gestes barrières de la COVID-19.

b) Pour les transporteurs urbains Sotrama/Taxis

Les passagers doivent observer les mesures ci-dessous et même que le chauffeur et son apprenti :

- Se laver obligatoirement les mains à l'eau et au savon ou utiliser une solution hydro-alcoolique, à chaque entrée ou sortie du véhicule y compris pour le chauffeur ;
- Le taxi doit disposer d'une solution hydro-alcoolique à défaut de l'eau et du savon pour les passagers du véhicule et ceux qui vont monter abord en cours de trajet ;
- Porter un masque pendant tout le trajet ;



- Tousser ou éternuer dans le pli du coude ou dans un mouchoir à usage unique et le jeter immédiatement dans un sac qui sera mis à disposition
- Saluer sans serrer les mains, ni faire des accolades ;
- Mettre au moins 1 mètre entre les passagers.
- Désinfecter à chaque voyage le véhicule notamment poignées intérieures et extérieures de la voiture (accoudoir, tableau de bord, levier de vitesse, volant, autoradio, siège, les accoudoirs de siège)
- Ne pas laisser un passager s'asseoir à côté du conducteur ;
- Aérer le véhicule en permanence ;
- Les passagers doivent emporter tous leurs déchets en particulier leur sac contenant les mouchoirs jetables et qu'ils doivent mettre dans une poubelle
- Le conducteur est autorisé à refuser l'accès du véhicule à toute personne qui refuse d'appliquer les gestes barrières de la COVID-19.

8) Leaders Religieux

La pandémie de la COVID-19 se propage très vite par contact interhumain, c'est pourquoi les grands rassemblements sont déconseillés même dans les lieux de culte mais la pratique religieuse continue à la maison, ce qui est un maillon essentiel au réconfort des personnes en cette période difficile de leur vie.

Pour protéger les fidèles et se protéger, les leaders religieux peuvent:

- Rédiger et afficher les directives d'hygiène et d'application de gestes barrières au sein de la mosquée ou de l'église pour les fidèles ;
- Veiller à la mise en place de kits de lavage, de désinfectants pour les mains à tous les points d'entrée de la mosquée et de l'église ;
- Veiller à ce que les lieux de culte soient tenus propres et hygiéniques, régulièrement désinfectés (comme les surfaces des moquettes, nattes ou tapis de prière, poignées des portes, bancs et tables)
- Le micro doit être couvert par du plastique qui doit être mis à la poubelle après chaque usage
- Encourager à ce que les fidèles appliquent une bonne hygiène des mains en prévoyant des produits désinfectants à des endroits visibles
- Veiller à une bonne hygiène respiratoire sur les lieux de prière en toussant ou éternuant dans le pli du coude ou en utilisant des mouchoirs à usage unique à jeter dans la poubelle
- Veiller à ce que tous les fidèles portent des masques à l'intérieur de la mosquée et de l'église
- Informer et encourager les fidèles à faire les ablutions à la maison et à porter leur propre natte/ tapis de prière

- Informer et encourager les fidèles qu'en cette période qu'ils peuvent prier chez eux afin de se protéger, protéger leur famille ainsi les autres fidèles
- Informer les fidèles qu'ils peuvent prier à la maison pour réduire les risques de contamination et de propagation du virus afin de se protéger, protéger leur famille et la communauté
- Faire des prêches sur les médias, les réseaux sociaux, sur le haut parleur de la mosquée et de l'église afin d'inciter les fidèles à appliquer les gestes barrières ;
- Proposer d'autres services et relayer des bonnes informations sur la manière de se protéger contre le virus à travers la diffusion des émissions de télévision, de radio et en ligne qui touchent des milliers de personnes
- Réduire le temps de prière afin de réduire le temps d'exposition ainsi vous protégerez les fidèles et leurs familles
- Encourager les malades COVID-19 et leurs contacts à ne pas jeûner car le jeûne affaiblira l'organisme à mieux lutter contre le virus
- Encourager les personnes âgées, les personnes à risque de rester chez elles car elles peuvent faire les formes graves de la maladie
- Appliquer les mesures de distanciation d'au moins 1 mètre entre les fidèles lors des prières à défaut des mesures d'atténuation comme:
 - a. la tenue des prières en extérieur, sinon, veiller à ce que la ventilation soit suffisante et à ce que l'air circule bien
 - b. écouter le plus possible la durée des prières afin de limiter les risques d'exposition. Plutôt que de grands rassemblements, privilégier des services de plus courte durée, plus fréquents, avec moins de personnes
 - c. réguler la circulation des personnes dans la mosquée ou dans l'église avec la désignation d'une ou de plusieurs portes pour les entrées et d'une ou plusieurs autres pour les sorties, en circulation sens unique
 - d. encourager l'utilisation de tapis de prière personnels, posés sur les moquettes de sol, nattes ou le sol car les gouttes venant du nez ou de la bouche d'une personne infectée peuvent infecter la moquette de sol ou la natte et ainsi contaminer une autre personne lors de sa prière
- Encourager les fidèles à se protéger et à protéger leurs familles aussi bien contre la COVID-19 que contre les violences familiales quelque soit sa nature en ces temps difficiles ;
- Soutenir moralement les fidèles à supporter cette période socialement et économiquement difficile.

9) Leaders Communautaires

La pandémie de COVID-19 se propage très vite par contact interhumain, c'est pourquoi les grands rassemblements sont déconseillés. La participation communautaire en particulier des leaders



pour la riposte contre la COVID-19 est essentielle à la maîtrise de l'épidémie.

Pour protéger sa communauté et se protéger, les leaders communautaires peuvent:

- Aider à l'application des mesures prises par les autorités sanitaires ;
- Encourager les familles de sa communauté à la mise en place de moyens de lavage (eau et savon), de désinfectants pour les mains à l'entrée des concessions ;
- Informer et promouvoir l'application des gestes barrières par les crieurs, les relais, les volontaires du village ;
- Équiper et entretenir les lieux publics de dispositifs de lavages des mains
- Encourager les membres de sa communauté à ne pas stigmatiser les personnes malades ou guéries de COVID-19 et leurs contacts ;
- Encourager les personnes âgées, les personnes à risque de rester chez elles car elles peuvent faire des formes graves de la maladie ;
- Encourager les membres de sa communauté à ne pas faire de rassemblement
- Encourager les membres de sa communauté à se protéger et à protéger leurs familles aussi bien contre la COVID-19 que contre les violences familiales quelque soit sa nature en ces temps difficiles ;
- Soutenir moralement les membres de sa communauté à supporter cette période socialement et économiquement difficile.

10) Femmes enceintes et allaitantes

COVID-19 pendant et après la grossesse

Des recherches sont actuellement en cours pour comprendre les effets de l'infection par la COVID-19 sur les femmes enceintes. Les données sont limitées, mais il n'existe actuellement aucune preuve qu'elles courent un risque plus élevé de maladie grave que la population générale.

Cependant, en raison des modifications de leur corps et de leur système immunitaire, nous savons que les femmes enceintes peuvent être gravement affectées par certaines infections respiratoires. Il est donc important qu'elles prennent des précautions pour se protéger contre la COVID-19 et qu'elles signalent les symptômes possibles (notamment la fièvre, la toux ou les difficultés respiratoires) à leur prestataire de soins.

De nombreuses femmes enceintes, mères d'enfants ont des questions et craignent également de se rendre dans les centres de santé pour les consultations et les soins.

Cependant le site web de l'OMS (consulté le 10 Mai 2020) précise que dans l'état actuel des connaissances scientifiques, une femme enceinte peut bien faire sa consultation prénatale en concertation avec son agent de santé, une maman peut toucher, tenir et allaiter son bébé même si elle a la COVID-19. Un contact étroit et un allaitement exclusif précoce aident le bébé à s'épanouir et à mieux lutter contre toutes les maladies y compris la COVID-19.

Bien que l'on ne sache pas encore si le virus est transmis d'une mère à son bébé pendant la grossesse et l'accouchement, l'OMS et l'UNICEF (consultés le 10 Mai 2020) recommandent à la femme enceinte quelques gestes simples à adopter pour qu'elle se protège et protège son bébé :

- Continuez à faire vos consultations prénatales au centre de santé en accord avec votre agent de santé qui vous donnera les périodes
- Prenez des précautions pour se protéger contre l'exposition au virus, de faire son suivi régulièrement pour détecter les symptômes de la COVID-19 et de demander conseil à son agent de santé si elle a des inquiétudes ou présente des symptômes ;
- Prenez les mêmes précautions que les autres personnes en ce qui concerne les gestes barrières mais aussi s'informer auprès de sources officielles ;
- Demandez conseils à votre sage-femme ou à votre agent de santé pour mettre en place un plan d'accouchement afin de réduire l'anxiété et de s'assurer d'être prête au moment de l'accouchement ;
- Continuez à allaiter votre bébé même si vous êtes infectées ou soupçonnées de l'être, car le virus n'a pas été détecté dans les échantillons de lait maternel.
- Les mères atteintes de la COVID-19 doivent porter un masque lorsqu'elles nourrissent leur bébé ; se laver les mains avant et après avoir touché le bébé ; nettoyer et désinfecter régulièrement toutes les surfaces ;
- Continuez à tenir le nouveau-né (petit poids de naissance) dans vos bras et à lui prodiguer des soins de peau à peau ou mère kangourou.
- Continuez le suivi médical, y compris les vaccinations de routine, après la naissance du bébé.

11) Femmes en âge de procréer

Les femmes travaillant dans le secteur social et de la santé représentent 70 pour cent de la main-d'œuvre dans le monde.

Une attention particulière leur devrait être accordée à la façon dont leur environnement de travail peut les exposer à la discrimination, ainsi qu'à la réflexion sur leur santé sexuelle et reproductive, et leurs besoins psychosociaux.

Les femmes en âge de procréer spécifiquement celles avec des besoins pour la planification familiale, les mesures ci-dessous vous aideront à vous protéger et à protéger les autres.

Ce sont essentiellement les mêmes gestes barrières ou précautions que la population générale observe pour se protéger.

Il est crucial d'éviter autant que possible les lieux publics tels que les tontines, les mariages, les baptêmes et funérailles là où le risque de croiser des personnes portant le virus est maximal et respecter une distance d'au moins 1 mètre avec les autres personnes.

Pour avoir accès aux services de santé et aux services sociaux



- Le personnel de santé a toujours été là pour vous, il l'est encore plus, pendant cette période, appelez votre agent de santé en cas de besoins particuliers notamment pour avoir une méthode contraceptive afin qu'ensemble vous décidez de la marche à suivre pour satisfaire votre besoin ;
- Si vous avez une maladie chronique renforcer le rythme de surveillance de votre maladie en cas de symptômes permet d'être vite alertée et d'en éviter les conséquences éventuelles ;
- Faire ou poursuivre une activité physique suivant les indications de votre agent de santé ;
- Rester à la maison sauf nécessité absolue ;
- Pour être moins stressée et mieux vous occuper de votre santé, il faut se méfier des fausses informations qui circulent surtout sur les réseaux sociaux
- Communiquer avec votre agent de santé pour avoir les meilleures indications possibles par rapport à vos problèmes de santé y compris une modification de vos schémas de traitement ou changement de méthode contraception.
- Demander à votre agent de santé, d'autres méthodes de PF qui pourront être utilisées pendant cette période afin de vous éviter de tomber enceinte, si vous n'avez aucune possibilité à partir chercher la méthode de PF de votre choix.
- Afin de prévenir les violences liées au confinement et à la situation économique difficile que cela impose, renforcez le dialogue au sein de votre couple.
- Afin de vous protéger contre les violences liées au confinement et à la situation économique difficile que cela impose, gardez en plusieurs endroits de la maison les contacts de personnes qui peuvent vous aider en cas de violence de la part du conjoint.

V. PARTIE 5 - FICHES PRATIQUES

1) Conseils nutritionnels durant la pandémie

Une nutrition et une hydratation appropriées sont essentielles. Les personnes qui ont une alimentation équilibrée ont tendance à être en meilleure santé avec un système immunitaire plus fort et un risque plus faible de maladies chroniques et de maladies infectieuses. Vous devez donc manger une variété d'aliments frais et non transformés chaque jour pour obtenir des vitamines, des minéraux, des fibres alimentaires, des protéines et des antioxydants dont votre corps a besoin.

- Buvez suffisamment d'eau (au moins 1,5 litre par jour)
- réduisez le sucre, les graisses et le sel pour éviter considérablement votre risque de surpoids, d'obésité, de maladies cardiaques, d'accident vasculaire cérébral, de diabète et de certains types de cancer surtout pendant le confinement ou la période de télétravail
- Mangez des aliments frais et non transformés tous les jours.

- Mangez des fruits, des légumes, des légumineuses (Ex. Lentilles, haricots) des noix et des céréales entières (Ex. Maïs non transformé, mil, blé ou tubercules féculents comme la pomme de terre, l'igname ou le manioc) et des aliments d'origine animale (viande, poisson, œufs et lait).
- Mangez moins de sel et de sucre, lors de la cuisson et de la préparation des aliments, limitez la quantité de sel et de condiments riches en sodium (par exemple, sauce soja et sauce de poisson).
- Limitez votre apport quotidien en sel à moins de 5 g (environ 1 cuillère à café) et utilisez du sel iodé.
- Limitez votre consommation de boissons gazeuses ou de sodas et d'autres boissons riches en sucre (par exemple, jus de fruits, concentrés et sirops de jus de fruits, laits aromatisés, boissons ou yaourts).
- Choisissez des fruits frais plutôt que des collations sucrées comme des biscuits, des gâteaux et du chocolat.
- Évitez de manger à l'extérieur mangez à la maison pour réduire votre niveau de contact avec d'autres personnes et réduire ainsi vos chances d'être exposé à la COVID-19.
- Faites des activités physiques à domicile pour maintenir votre corps et le renforcer, surtout en période de confinement qui en plus du stress peut être une forte période de sédentarité

Nous vous recommandons de maintenir une distance d'au moins 1 mètre entre vous et les autres. Cela n'est pas toujours possible dans les milieux sociaux surpeuplés comme les restaurants et les cafés.

2) Comment se laver les mains ?

Apprenez à vous laver les mains correctement pendant au moins 20 secondes pour produire de la mousse, sans oublier les ongles et le bout des doigts, la paume et l'extérieur des mains, les jointures des doigts et les poignets.

- 1ère étape : Mouillez-vous les mains à l'eau ordinaire salubre.
- 2e étape : Appliquez suffisamment de savon pour recouvrir vos mains mouillées.
- 3e étape : Frottez toute la surface de vos mains, sans oublier le dos des mains et les espaces entre les doigts et sous les ongles, pendant au moins 20 secondes.
- 4e étape : Rincez-vous soigneusement les mains à l'eau ordinaire salubre.
- 5e étape : Séchez-vous les mains avec un linge propre, une serviette à usage unique ou un sèche-mains.
- Lavez-vous les mains fréquemment, en particulier avant et après les repas, après s'être mouché, avoir toussé, éternué, être allé aux toilettes ou aux latrines et à chaque fois que vos mains sont visiblement sales.
- Si vous n'avez pas d'eau ni de savon, utilisez une solution hydro-alcoolique contenant au moins 60 % d'alcool.

3) Comment porter les masques ?

Il est important de savoir comment mettre, utiliser, enlever et éliminer un masque :

- Avant de mettre un masque, se laver les mains avec de l'eau et du savon ou utiliser une solution hydro-alcoolique;
- Appliquer le masque de façon à recouvrir le nez et la bouche et veillez à l'ajuster au mieux sur votre visage;
- Lorsque l'on porte un masque, éviter de le toucher; chaque fois que l'on touche un masque usagé, se laver les mains avec de l'eau et du savon ou utiliser une solution hydro-alcoolique;
- Lorsqu'il s'humidifie, le remplacer par un nouveau masque et ne pas réutiliser les masques à usage unique;
- Détruire votre masque à usage unique déjà utilisé avant de le jeter à la poubelle ;
- Eviter d'essayer le masque au moment de l'achat ;
- Si votre masque est lavable, il faut le nettoyer avec de l'eau chaude et un détergent après usage si possible le repasser avant le prochain usage;
- Pour retirer le masque: le tenir par les cordes pour l'enlever par derrière (ne pas toucher le devant du masque); le mettre immédiatement dans une poubelle ; se laver les mains avec de l'eau et du savon ou utiliser une solution hydro-alcoolique.

ATTENTION, le port du masque seul ne suffit pas et ne doit pas faire oublier les autres gestes barrières.

4) Comment laver son masque ?

Tous les masques ne sont pas lavables, certains sont à usage unique comme les masques chirurgicaux et utilisables que 4 heures au maximum.

Seuls les masques confectionnés avec du tissu sont lavables qu'ils soient industriels ou faits maison.

Pour laver son masque en tissu:

1. Plongez votre masque dans un seau avec de l'eau à laquelle vous aurez ajouté de l'eau de javel
2. Nettoyez-le avec du savon en le brassant pour éliminer les souillures qui viennent de votre visage, de votre bouche et de votre nez, mais sans le brosser pour ne pas abîmer les fibres du tissu.
3. Trempez ensuite votre masque dans une eau chaude pendant 30 minutes.
4. Rincez vigoureusement votre masque.
5. Séchez votre masque à l'intérieur de la maison à l'abri de la poussière dans un lieu sec et propre.

5) Santé mentale et soutien psychologique

En ces temps difficiles, il est important de continuer à prendre soin de sa santé physique et mentale. Cela vous aidera non seulement à long terme, mais vous permettra aussi de mieux lutter contre la COVID-19 si vous l'attrapez.

- Premièrement, ayez une alimentation saine et nutritive, car cela aidera votre système immunitaire à fonctionner correctement.
- Deuxièmement, limitez votre consommation d'alcool et évitez les boissons sucrées. Troisièmement, ne fumez pas. Fumer peut accroître le risque de manifestations graves si vous contractez le virus de la COVID-19.
- Quatrièmement, faites de l'exercice. L'OMS recommande 30 minutes d'activité physique par jour pour les adultes et une heure par jour pour les enfants/jeunes.

Si vous faites du télétravail, ne restez pas assis dans la même position pendant de longues périodes. Levez-vous et faites une pause de trois minutes toutes les 30 minutes.

- Cinquièmement, faites attention à votre santé mentale. Il est normal d'être stressé, désorienté ou angoissé pendant une crise. Parler à des gens que vous connaissez et à qui vous faites confiance peut vous aider.
- Soutenir les personnes de votre entourage peut être aussi bénéfique pour vous que pour elles. Prenez des nouvelles de vos voisins, de votre famille et de vos amis.
- Écoutez de la musique, lisez un livre ou jouez à un jeu.
- Essayez de ne pas lire ou regarder trop les nouvelles si cela vous angoisse.
- Consultez des sources d'information fiables une ou deux fois par jour.

6) Éviter la stigmatisation

- La COVID-19 a touché un grand nombre de personnes dans presque tous les pays, du monde. Lorsque vous faites référence aux personnes touchées par la COVID-19, n'associez pas la maladie à une origine ethnique ou à une nationalité particulière. Faites preuve d'empathie à l'égard de toutes les personnes affectées, quel que soit leur pays de résidence ou d'origine. Les personnes touchées par la COVID-19 n'ont rien fait de mal et méritent notre soutien, notre compassion et notre bienveillance.
- N'employez pas les expressions « cas de COVID-19 », « victimes », « familles de COVID-19 » ou « malades » pour désigner les personnes atteintes par la maladie.

Il s'agit de « personnes atteintes de la COVID-19 », de « personnes qui sont traitées pour la COVID-19 », de « personnes qui se rétablissent de la COVID-19 » et, après leur guérison de la COVID-19, elles continueront leur vie avec leur travail, leur famille et leurs proches.

- Afin de réduire la stigmatisation, il est important que l'identité des personnes touchées par la maladie ne soit pas désignée par la COVID-19.

VI. PARTIE 6 - FORMAT SMS POUR CERTAINS MESSAGES CLÉS

Groupe de SMS - Mesures de prévention pour la Population Générale - 18 SMS

Les SMS d'un groupe peuvent être utilisés individuellement ou en série complète pour la même cible

SMS	Nombre caractères
1. Pour vous protéger, protéger les autres contre la COVID-19 lavez-vous les mains plusieurs fois par jour à l'eau et au savon ou utilisez un gel hydro-alcoolique	162
2. Pour vous protéger et protéger les autres contre la COVID-19 portez un masque en présence d'autres personnes ou dans les lieux publics	137
3. Pour vous protéger et protéger les autres tousez ou éternuez dans le pli du coude ou dans un mouchoir à usage unique et le jeter à la poubelle	147
4. Pour vous protéger et protéger les autres saluez sans se serrer les mains, ni faire des embrassades	102
5. Pour vous protéger et protéger les autres évitez de se toucher les yeux, le nez et la bouche	95
6. Pour vous protéger et protéger les autres, porter un masque en présence d'autres personnes ou si vous êtes au marché portez le permanentement	142
7. Portez un masque permanentement au marché, lors des baptêmes, mariages, funérailles, ou tout rassemblement afin de vous protéger et protéger les autres	154
8. Pour vous protéger et protéger les autres mettez au moins 1 mètre entre vous et les autres	93
9. Évitez les sorties inutiles ou restez à la maison pour minimiser les risques de contamination de la COVID-19	111
10. Les mauvaises informations sur le coronavirus vous exposent, informez vous auprès des sources officielles ou appelez au 36061	129
11. En vous protégeant contre les informations fausses, les rumeurs vous protégez vous-même et les autres contre la COVID-19. Consultez les sources officielles	159
12. Pour vous protéger lors de vos séances de travail/réunion, portez vos masques et respectez la distance d'au moins 1 mètre	125
13. Portons le masque, respectons les bons gestes barrières, et observons l'ensemble des consignes sanitaires	109

14. Porter un masque dans les espaces publics est un moyen privilégié de se protéger et de protéger les autres	110
15. Le masque est une barrière efficace contre la maladie : c'est l'un des meilleures de prévention pour vous protéger	118
16. Pour vous protéger et sauver des vies humaines, portez un masque en permanence lors de vos déplacements	107
17. Pour vous protéger, évitez les grands rassemblements sociaux et appliquez les gestes barrières au quotidien	111
18. Pour vous protéger, évitez de donner la main, de faire la bise et gardez une distance d'au moins 1 mètre avec les autres	124

Groupe de SMS - Mesures de prévention pour les personnes à risque Générale - 09 SMS

Les SMS d'un groupe peuvent être utilisés individuellement ou en série complète pour la même cible

SMS	Nombre caractères
1. Pour éviter de graves complications de la COVID19, les hypertendus, les diabétiques, les personnes âgées doivent bien appliquer des mesures de protection	157
2. Le diabète peut vous exposer à des graves complications de la COVID-19, respectez rigoureusement les mesures barrières afin de les éviter	140
3. L'hypertension artérielle peut vous exposer à des graves complications de la COVID-19, respectez rigoureusement les mesures barrières afin de les éviter	155
4. L'asthme peut vous exposer à des graves complications de la COVID-19, respectez rigoureusement les mesures barrières afin de les éviter	138
5. Le VIH/SIDA peut vous exposer à des graves complications de la COVID-19, respectez rigoureusement les mesures barrières afin de les éviter	141
6. Les personnes âgées peuvent faire de graves complications de la COVID-19, respectez rigoureusement les mesures barrières afin de les évite	142
7. Afin de ne pas développer de formes graves en cas d'infection, les diabétiques et hypertendus doivent éviter toute rupture de leurs médicaments	146



8. Afin de ne pas développer de formes graves en cas d'infection, les diabétiques doivent aller au rendez-vous de suivi	119
9. Prévenir votre agent de santé (au téléphone si possible) en cas d'infection afin qu'ensemble vous définissez un plan de suivi de votre état de santé	151

Groupe de SMS - Mesures de prévention en milieu Scolaire - 5 SMS

Les SMS d'un groupe peuvent être utilisés individuellement ou en série complète pour la même cible

SMS	Nombre caractères
1. Enseignant, être à l'écoute des inquiétudes des enfants est aussi une mesure barrière importante contre la COVID-19	118
2. Enseignant, expliquer aux élèves que se tenir loin des grands parents c'est les protéger contre la COVID-19	110
3. Enseignant, protéger les enfants contre la COVID-19 en les expliquant le pourquoi et le comment des gestes barrières en particulier la distanciation sociale	159
4. Enseignant, réaliser des exercices d'application des gestes barrières afin de protéger les enfants et vous protéger	118
5. Enseignant, faites des cours sur la COVID-19 afin de protéger les enfants et vous protéger	93

Groupe de SMS - Mesures de prévention en milieu Professionnel - 09 SMS

Les SMS d'un groupe peuvent être utilisés individuellement ou en série complète pour la même cible

SMS	Nombre caractères
1. Lavez-vous les mains très régulièrement à l'eau et au savon ou utilisez une solution hydro-alcoolique, à chaque fois que vous entrez/ sortez de vos bureaux	158
2. Travailleurs, portez un masque en présence de vos collègues ou des visiteurs afin de vous protéger contre la COVID-19	120
3. Travailleurs, privilégiez les escaliers aux ascenseurs, tout en évitant de toucher les murs et rampes des escaliers afin de vous protéger contre la COVID-19	159
4. Travailleurs, mettez au moins 1 m entre vous et vos collègues, vos visiteurs dans vos séances de travail afin de vous protéger contre la COVID-19	148



5. Travailleurs, évitez les objets partagés, les matériels de café ou thé, les poignées de portes, les interrupteurs afin de vous protéger contre la COVID-19	157
6. Employeurs, Travailleurs, Privilégiez le télétravail pour diminuer les risques de contamination	98
7. Employeurs, affichez les directives d'application des gestes barrières dans le service pour protéger vos employés, les visiteurs contre la COVID-19	150
8. Employeurs, veillez à la désinfection régulière des lieux de travail afin de protéger vos employés, vos visiteurs et vous même	129
9. Employeurs, pour une meilleure protection contre la COVID-19, veillez à l'application des gestes barrières dans le service par les travailleurs et visiteurs	159

Groupe de SMS - Mesures de prévention en taxi et Sotrama - 03 SMS

Les SMS d'un groupe peuvent être utilisés individuellement ou en série complète pour la même cible

SMS	Nombre caractères
1. Pour vous protéger et protéger les autres contre la COVID-19, appliquer rigoureusement les gestes barrières	110
2. Dans un taxi, un Sotrama, un bus pour vous protéger et protéger les autres porter un masque permanemment durant tout le trajet	129
3. Lavez-vous les mains à l'eau et au savon ou utilisez d'une solution hydro-alcoolique, à chaque entrée ou sortie du bus	123

Groupe de SMS - Mesures de prévention en milieu de culte - 05 SMS

Les SMS d'un groupe peuvent être utilisés individuellement ou en série complète pour la même cible

SMS	Nombre caractères
1. Leaders Religieux, affichez les mesures de prévention sur le lieu de culte pour vous protéger et protéger vos fidèles contre la COVID-19	139
2. Leaders Religieux, veillez à la désinfection régulière des lieux de culte pour vous protéger et protéger vos fidèles contre la COVID-19	138
3. Leaders Religieux, pour une meilleure protection contre la COVID-19, veillez à ce que les fidèles appliquent les gestes barrières sur les lieux de cultes	157

4. Leaders Religieux, veillez à ce que tous les fidèles portent des masques à l'intérieur des lieux de culte	108
5. Prier à la maison, est une mesure importante pour vous protéger, protéger votre famille et vos frères de religion contre la COVID-19	135

Groupe de SMS - Mesures de prévention contre la COVID-19 chez les femmes enceintes, allaitantes et femmes en âge de procréer - 3 SMS

Les SMS d'un groupe peuvent être utilisés individuellement ou en série complète pour la même cible

SMS	Nombre caractères
1. Femme enceinte, même durant cette crise de COVID-19, les consultations prénatales continuent, informez-vous dans votre centre santé	134
2. Femme enceinte avec la COVID-19, accoucher dans un centre de santé vous protège et protège votre enfant, informez-vous auprès de votre prestataire de santé	158
3. Femme en âge de procréer, optez pour une méthode PF durant la crise de COVID-19, informez-vous dans votre centre de santé ou appelez 8000 28 28 ou 8000 11 88	160

VII. PARTIE 7 - INFORMATION SUR LA GESTION DE LA PANDÉMIE AU MALI

Le plan d'action pour la prévention et la réponse à la maladie COVID-19 mentionne dans sa version du 04 Mars 2020 :

1) Les centres de dépistage

Les laboratoires pour le test de la COVID-19

- Le Centre Universitaire d'Excellence de Recherche Clinique (UCRC) à la faculté de médecine et d'odontostomatologie
- Le Laboratoire de Biologie Moléculaire Appliquée (LBMA) à la faculté des sciences techniques
- Le laboratoire de l'Institut National en Santé Publique (INSP) ;
- Le Centre d'Infectiologie Charles Mérieux (CICM) à la base B

2) Les centres de prise en charge

Les centres de prise en charge

- a. Hôpital dermatologique
- b. CHU du Point G
- c. CHU de Kati
- d. CHU de Gabriel Touré
- e. Hôpital du Mali
- f. Golden Life
- g. Polyclinique Pasteur
- h. Les hôpitaux de régions de Kayes, Ségou et Mopti

3) Les sources d'informations fiables et numéros verts au Mali et dans le monde

a. Au Mali

Pour toute information au Mali, appeler le numéro vert 36061

Sites Web et Réseaux Sociaux

Ministère de la Santé et des Affaires Sociales

- Web: Sante.gov.ml
- Facebook: <https://facebook.com/msasmali1>
Centre National d'Information et Communication pour la Santé (CНИЕCS)
- Web: cniecs.ml
- Facebook: <https://www.facebook.com/Cniecs-Mali-105738764469390/>
- Chaîne Youtube : <https://youtu.be/rrVLisXmQtE>
- Twitter: [@cniecs](https://twitter.com/cniecs)
- Pour recevoir régulièrement des informations officielles sur la COVID-19 au Mali
 - » Numéro Gratuit 36061
 - » Sur Whats'app/SMS Centre d'Informations Interactives sur le 70-63-82-80

Le centre d'informations interactives du CНИЕCS) est un centre innovant mettant à la disposition des maliens des informations officielles sur la COVID-19 whats'app.

Les langues sont Bambara, Français, Khassoké, Peulh.

Le centre est un centre de documentation pour la presse et la population générale.

Ce centre interactif utilise surtout le guide d'informations et des messages comme source primaire et les données quotidiennes fournies par le Ministère de la Santé et des Affaires Sociales sur l'évolution de la maladie au Mali.

8 rubriques principales y sont discutées:

1. Qu'est-ce c'est que la COVID-19?
2. Les derniers chiffres sur la COVID-19 au Mali
3. Comment se protégez contre la COVID-19?
4. Les Réponses à vos questions posées
5. Les réponses les rumeurs sur le COVID-19
6. Je souhaite les bonnes sources d'information
7. Les conseils pratiques
8. Que sais-je sur la COVID-19?

b. Dans le monde

Pour améliorer l'accès à des informations fiables, l'OMS a collaboré avec WhatsApp et Facebook pour lancer un nouveau service de messages d'alerte sanitaire. Ce service donne accès aux dernières informations sur la COVID-19, y compris sur la symptomatologie et la manière de se protéger.

Connectez-vous au chatbot de l'OMS ici **+41.79.893.18.92**

OMS (2020) Coronavirus (COVID-19) Conseils pour le public : <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Centre de Contrôles des Maladies (CDC USA)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>

Centre de Contrôles des Maladies (CDC Europe)

<https://www.ecdc.europa.eu/en>

Les références documentaires de ce guide

Ce guide d'informations et de messages est une adaptation au contexte malien, du guide des messages du Centre des Programmes de Communication (CCP), qui a aussi utilisé surtout comme sources principales d'informations l'OMS et le CDC USA.

Le présent guide s'inscrit dans la philosophie et le cadre théorique de CCP en matière d'élaboration des messages et de la communication surtout lors des urgences sanitaires. Afin de fournir des informations actualisées nous avons visité beaucoup de sources citées par le guide de CCP puis visiter d'autres sources d'informations dans le but d'enrichir le document et de faire un réel focus sur le Mali, principalement :

- **Organisation mondiale de la santé**
- **Centres américains de contrôle des maladies - CDC**
- **UNICEF**
- **Centre Européen de contrôle des maladies- ECDC**

Ce guide est rendu possible grâce au généreux soutien du peuple américain par le biais de l'Agence des États-Unis pour le développement international (USAID). Le contenu est sous la responsabilité de Breakthrough ACTION ne reflète pas nécessairement le point de vue de l'USAID ou du gouvernement des États-Unis.