

La Covid-19 : rester en bonne santé pendant l'épidémie

En règle générale, plus le corps est sain, mieux il est protégé par son système immunitaire : en cas de maladie, il se défend mieux et se rétablit plus facilement.

Aidez votre corps à mieux résister à la Covid-19 et aux autres maladies.

- Mangez des aliments sains, en insistant sur les protéines — venant par exemple des poissons gras — les fruits, et les légumes. Préférez aussi les aliments qui renforcent le système immunitaire, comme l'ail, le gingembre et le curcuma.



- Si vous avez la peau claire, exposez-vous au soleil pendant 15 minutes tous les jours. Votre corps fabriquera plus de vitamine D, qui aide à lutter contre la maladie. Plus vous avez la peau foncée, et plus vous êtes âgée, plus vous devriez vous exposer au soleil.
- Buvez près de 2 litres d'eau, de thé, de bouillon ou d'autres boissons saines tous les jours.
- Dormez suffisamment — de 7 à 8 heures.
- Lavez-vous souvent les mains, surtout avant de faire la cuisine et de manger, et après être allée aux toilettes.



- Faites de l'exercice tous les jours : marchez, dansez, faites des étirements, du yoga ou du tai chi, mais aussi des exercices de respiration. Les activités qui font travailler le cœur et les poumons, par exemple monter des escaliers ou courir, aident le corps à combattre les infections du poumon. Chanter à voix bien forte est une bonne façon de faire travailler ses poumons, mais aussi de se mettre de bonne humeur !
- Ne buvez pas d'alcool, cela fragilise votre système immunitaire.
- Ne fumez pas, et ne restez pas dans un endroit où il y a de la fumée. Celle-ci endommage les poumons, qui sont la partie du corps le plus souvent et le plus gravement affectée par le coronavirus.

Prenez soin de votre santé mentale pour vous sentir mieux

Lutter contre l'épidémie implique de rester le plus possible chez soi et de rencontrer le moins de gens possible, à part ceux qui habitent avec nous. Mais cela peut nuire à notre moral, nous isoler, et nous rendre tristes ou anxieuses.

- Essayez d'apprécier ce qu'il y a de bon dans la vie. Pensez à votre famille ou aux amis que vous aimez, à la terre qui vous nourrit, à la Nature qui vous entoure, aux personnes qui vous ont aidée. à ceux avec qui vous priez, ou à toute autre chose qui vous rend heureuse.
- Si vous vous sentez découragée, voyez ou appelez des amis ou quelqu'un de la famille, et parlez-leur de ce que vous ressentez. Vous pouvez aussi communiquer en face-à-face, à condition de rester à 2 mètres de l'autre personne. Mais évitez les endroits où beaucoup de gens sont rassemblés ou à faible distance les uns des autres. Saluez les gens sans les toucher et sans trop vous approcher d'eux.

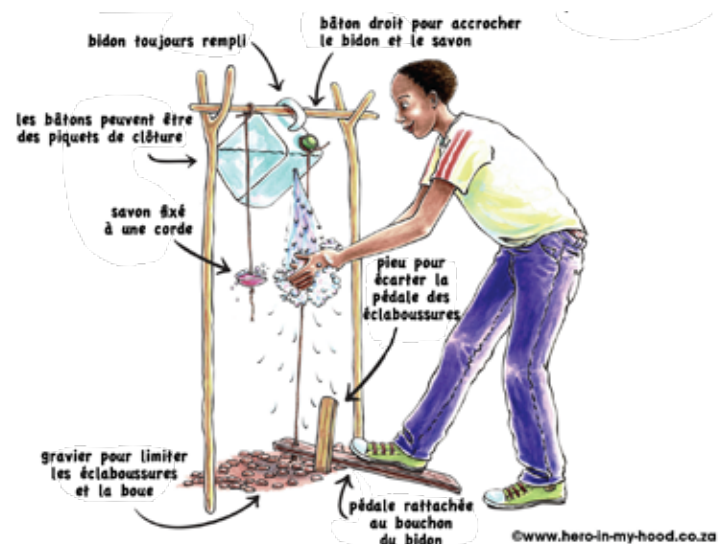


- Créez, fabriquez quelque chose — faites de la musique, du dessin, de la peinture, des vêtements, un plat spécial, etc.
- Aidez les autres, surtout les enfants et ceux qui se trouvent dans une situation difficile.

Aidez votre communauté à résister au coronavirus

Une épidémie affecte toute la communauté. Bien sûr, chaque maisonnée doit prendre soin d'elle-même et essayer de se protéger, mais nous ne survivrons pas au coronavirus si nous ne nous prenons pas aussi soin les uns des autres. Avec d'autres membres de la communauté, organisez-vous pour que tout le monde :

- ait suffisamment à manger. Faites des collectes de produits alimentaires à distribuer. Cultivez des légumes sur les terrains inoccupés. Entrez en contact avec les gens pour savoir s'ils ont besoin d'aide
- ait accès à de l'eau propre, ou à un moyen de purifier son eau
- puisse se laver les mains dans les endroits publics. Installez des lave-mains à pédale (« tippy-tap »), fournissez de l'eau et du savon



- soit en sécurité. Les enfants ou les adultes en danger de négligence, de maltraitance ou de violence doivent être aidés. Les parents ou autres adultes qui soulagent leur colère en agressant les autres ont besoin de soutien.
- ait quelqu'un à qui parler. Rendez visite aux personnes qui vivent seules pour bavarder avec elles, tout en gardant les 2 mètres de distance.
- comprenne ce qu'est la Covid-19, sache comment la prévenir et soigner ceux qui en sont malades.

Surveillez tous les problèmes de santé, pas seulement la Covid-19

Même si la Covid-19 a créé une situation d'urgence, les autres soins de santé ne doivent pas être abandonnés. L'accès aux contraceptifs et aux autres services de santé reproductive doit être maintenu, tout comme les soins prénatals pendant la grossesse. L'offre de counseling et de médicaments indispensables pour les maladies chroniques comme l'infection à VIH, la tuberculose, le diabète, entre autres, ne doit pas être interrompue, sans quoi la santé, sinon la survie des personnes atteintes risque d'être gravement menacée. Les enfants doivent être vaccinés, les moustiquaires et médicaments anti-paludisme doivent continuer à être distribués là où ils sont nécessaires. En temps de Covid-19, ces services peuvent être fournis d'une autre façon, par téléphone ou par SMS, et les médicaments et matériels peuvent être livrés directement chez les gens pour leur éviter d'avoir à se rendre dans une clinique centrale.