

De partout, chacun s'érige en expert en maladies infectieuses, en spécialiste de santé publique ou même en bienfaiteur social au prix du m'as-tu vu sur les médias sociaux afin d'avoir les bonnes grâces de ceux qui les entourent. Les quelques commentaires, likes et partages qui en découlent ne manquent pas de les encourager. Ainsi, au nom de l'urgence sanitaire et de la liberté d'expression, la parole scientifique est désacralisée sur le net. Le sensationnalisme digital fait que n'importe qui peut aujourd'hui s'exprimer sur une situation aussi délicate que la pandémie que nous traversons maintenant.

Je vois ici et là des personnes qui se dressent et défendent le fait que tout ce spectacle autour du covid-19 est nécessaire, voire naturel en ces temps d'incertitude et de panique générale. Pour eux, disent-ils, c'est une forme d'autodéfense psychologique. Mais ce qu'elles ne savent pas, c'est qu'elle est malsaine.

Une réplique à cette façon de penser est nécessaire à bien des égards. Car, chacun a une partition à jouer dans ce combat contre cette pandémie. Autrement dit, que nous soyons tous concernés ne signifie pas que nous avons tous quelque chose à dire quant à ce qu'il nous faut pour sortir de cette crise. Mais que nous pouvons contrôler ce que nous partageons et ce en quoi nous croyons. Le temps n'est pas à la panique ou aux déclarations spectaculaires. Le temps est à la retenue, à l'écoute des voix expertes (les vraies) dont le rôle est de nous éclairer sur les enjeux du moment, et au suivi des consignes que nous avons reçues des autorités compétentes.

À l'heure où le surplus d'informations parfois fausses enchevêtre l'esprit du profane en connaissances médicales. Les professionnels de santé doivent alors impérativement apporter leur contribution basée sur des connaissances scientifiques vérifiées et avérées ou des consensus admis selon les communautés savantes pour le bien de notre société.

La santé, selon l'OMS, est un état de bien-être physique, mental et social et ne consiste pas uniquement en l'absence de maladie et d'infirmité, soyons donc conscients que nous sommes tous malades en cette période critique. Et certains, en seraient responsables par le partage incessant des fausses informations et d'informations effrayantes sur la maladie, sur notre malaise psychologique collectif. Que nous soyons tous vulnérables aux troubles anxieux généralisés et troubles de panique est une évidence irréfutable par des degrés différents de prédisposition. Mais que certains trouvent dans le partage d'informations alarmantes sur le nombre de morts et d'infectés une sorte de jeu quotidien est encore plus alarmant. Devant une crise comme celle que nous vivons actuellement, l'alarmisme ne sert pas à grand-chose, tâchons donc à véhiculer des messages sûrs et responsables pour nous protéger mutuellement.

Parce qu'il est extrêmement contagieux, il est tout à fait naturel que le COVID-19 ait créé une psychose mondiale déroutante et sans précédent. Cependant, y faire face avec espoir de gagner la bataille c'est avant tout refuser de céder à la panique. De faire front commun contre les informations qui attisent davantage nos peurs et nos incertitudes!

Le covid-19 est sérieux. Mais ce n'est pas une fatalité! C'est une maladie comme les autres, à la seule différence d'être une pandémie avec une contamination plus facile et rapide.

## **Bref Aperçu sur le COVID-19**

### Contamination:

La maladie est transmise par les personnes porteuses du virus par:

- Des gouttelettes respiratoires expulsées lorsqu'une personne infectée tousse ou éternue. Ces gouttelettes peuvent se retrouver sur des objets ou surfaces (les poignets des portes, les mains d'où l'interdiction de se serrer les mains par exemple) et y rester pendant plusieurs heures ou jours.

### Manifestations

Cette maladie se manifeste donc par la toux, la fièvre, mal de gorge, mal de tête, des difficultés respiratoires dans les cas sévères et une perte de goût et d'odorat selon les derniers symptômes constatés.

Ces signes ne sont donc pas pathognomoniques (ils ne sont pas spécifiques), puisqu'il y a une multitude de pathologies qui se manifestent comme tels. Alors détendez-vous un peu et lorsque vous présentez ces symptômes: il peut bien s'agir simplement d'un virus ou autres maladies bénignes moins graves, n'oubliez que vous aurez ce syndrome d'étudiants en médecine de mimer toutes les maladies possibles par la connaissance des manifestations du COVID-19. Or, en vérité vous n'avez absolument rien mais cela ne signifie nullement que vous ne devriez consulter votre médecin en l'avertissant par téléphone avant votre arrivée, pour qu'il se protège et évite d'être un vecteur à la transmission de la maladie.

### Prévention

Selon les recommandations de l'organisation mondiale de la santé, les mesures suivantes permettent d'éviter de contracter la maladie:

- Le lavage régulier des mains à l'eau et au savon ou avec une solution hydroalcoolique
- Évitez de toucher les yeux, le nez ou la bouche
- Respectez les règles d'hygiène alimentaires et éviter d'entrer en contact avec les animaux susceptibles d'être un réservoir
- Éviter tout contact étroit avec des personnes présentant les symptômes ou non, éviter de vous serrer la main ou de faire la bise
- Lorsque vous toussiez ou éternuez, couvrez votre bouche et votre nez avec votre coude fléchi
- Respectez les consignes données par les autorités fermeture des frontières terrestres et aériennes, limitation de nombre passagers etc.
- Respect de la distanciation de minimum 2m
- Le port de masque chirurgical renouvelable chez les personnes présentant les symptômes.

Pour qu'elles soient efficaces et effectives, il faudrait :

- Approvisionner gratuitement de gels hydroalcooliques en quantité illimitée à la population ou à un prix réglementaire,
- Disposer d'eau et du savon à tous les niveaux de haute fréquentation

- Utilisation des médias et des panneaux publicitaires pour la vulgarisation de ces mesures

En plus des mesures préventives pré-citées, il serait aussi important de ménager son système immunitaire pour se défendre au mieux au cas où, l'inattendu se présenterait. À noter que, notre immunité nous protège d'une multitude des virus, des bactéries et parasites pour assurer notre survie tout au long de notre existence. Pour son renforcement il vous sera conseillé les attitudes ci-après:

- Manger bien pour assurer une probiotique
- Multiplier la consommation des légumes et fruits riches en vitamines C tels: l'orange, le citron, la goyave, la papaye, le pamplemousse, le chou etc..
- Dormir suffisamment
- Pratiquer une activité physique régulière individuelle
- Faire le plein de la vitamine D en s'exposant de façon modérée au soleil et dans l'alimentation.

Mes axes de résolution pour endiguer cette maladie dans notre pays se présentent comme suit:

A- Un confinement sectoriel strict de la zone spéciale de Conakry pendant une période suffisante pour endiguer la maladie, alternative plus réaliste et bénéfique qu'un confinement total du pays donc cette mesure s'appliquera au cas où une autre ville sera infectée. Il ne faut surtout pas oublier que nous ne disposons ni de structure sanitaire appropriée pour accueillir d'éventuels patients, ni de personnel médical outillé pour les prendre en charge, ni de matériel médical adéquat. Et il faudra ajouter à tout ceci nos réalités socio-économiques, surtout celles de nos concitoyens qui vivent au jour le jour.

B- Implication des opérateurs économiques, des responsables du gouvernement et les chefs d'entreprises ainsi que les particuliers ayant les moyens à l'instar des autres pays comme le Maroc pour se doter des testeurs et d'un bon matériel médical nécessaire à la prise en charge, l'aménagement du centre de référence en augmentant la capacité d'accueil, et à la mesure du possible, équiper les services de réanimation dans les CHU.

Les acteurs économiques et politiques ont bien plus à perdre par la récession économique qui se pointe à l'horizon, il y va de l'intérêt de tous donc de mettre la main dans la poche pour sauver notre pays du pire.

On prétend avoir une expérience en matière de gestion de crise épidémique en se référant à l'ébola mais cela constitue une fausse assurance pour nos concitoyens car nous n'avons rien appris mais plutôt profiter de la situation.

Durant l'épidémie à virus ébola, le monde entier s'est mobilisé en nous portant main forte selon le règlement sanitaire international (RSI) des 191 pays membres mais là, nous assistons à une pandémie où chaque nation est préoccupée à endiguer la maladie pour le bien de sa population

et donc par conséquent les institutions internationales peinent à trouver un minimum de financement pour venir en aide au plus nécessiteux. Il nous revient donc d'agir à rangs serrés en mettant nos intérêts égoïstes de côté pour le bien de ce pays que nous chérissons et aimons tant.

En 2014 et 2015 durant la crise, certains se sont bien enrichis au détriment de la population, rassurez-vous que cette fois, c'est bien différent et nous risquons de perdre bien plus si rien n'est fait. Nous ne devons attendre l'aide extérieure pour sauver notre pays.

C- Un appel à l'implication effective des médecins réanimateurs, épidémiologistes, spécialités afférentes, des biotechnologistes, des généralistes et aides-soignants évoluant à l'étranger ayant capitalisés un savoir faire dans leurs pays de résidence respectifs en renfort aux confrères et consoeurs évoluant au pays.

D- Toute personne dotée d'Internet ou issue de la diaspora devrait appeler pour sensibiliser et éduquer tous les membres de sa famille car la majorité de la population n'a accès à l'internet et ne lise donc pas nos statuts ou messages véhiculés à travers les réseaux sociaux. Il est donc primordial de vulgariser nos connaissances auprès de nos familles pour un réel impact.

-D: Faire respecter et respecter les mesures préventives sanitaires prises par nos autorités compétentes.

L'on dit souvent qu'un mendiant bien portant est plus heureux qu'un roi malade. La santé est donc une couronne sur la tête des biens portants que seuls voient les malades.