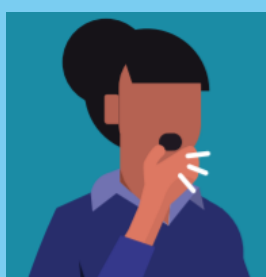


COVID-19 D'UN SEUL COUP D'OEIL

Informations en Mai 2021

SYMPTÔMES

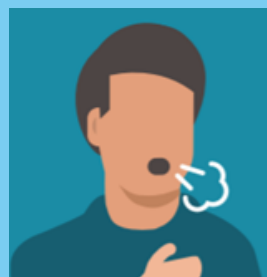
LES SYMPTÔMES DE COVID-19 PEUVENT SE DEVELOPPER DANS LES 14 JOURS SUIVANT L'EXPOSITION ET COMPRENNENT:



Toux sèche



Fièvre



Essoufflement



Fatigue ou courbatures



Pertes d'odorat ou de goût

TRANSMISSION

PERSONNE À PERSONNE:

1. Entre les personnes qui sont en contact étroit les unes avec les autres (à environ 1,80 mètre)
2. Par des gouttelettes respiratoires produites lorsqu'une personne infectée tousse ou éternue

DANS L'AIR

1. Le virus peut également persister dans l'air pendant des minutes à des heures à travers de petites gouttelettes et particules.
2. Ceci peut être en mesure d'infecter les personnes qui se trouvent à plus de 1,80 mètre de la personne infectée même après que la personne infectée ait quitté l'espace.

SURFACE CONTAMINÉE:

1. Il peut également être laissé sur des surfaces et des objets touchés par une personne infectée
2. Si vous touchez quelque chose de contaminé puis vous touchez votre visage vous pourriez tomber malade

QUI EST À RISQUE?

1. Le COVID-19 peut affecter tout le monde. Cependant, les personnes de plus de 60 ans et les personnes souffrant des problèmes de santé existants sont plus à risque et doivent prendre des précautions supplémentaires.
2. Les personnes qui sont entrées en contact avec des personnes qui ont été testées positives ou qui sont entrées en contact avec de grands groupes de personnes peuvent également être exposées à un risque élevé et devraient s'isoler pendant 14 jours dans la mesure du possible.
3. Certaines personnes peuvent présenter des symptômes bénins, voire aucun symptôme, mais elles peuvent quand même agir comme des porteuses et infecter d'autres personnes. Veuillez prendre toutes les précautions recommandées quel que soit l'âge et l'état de santé.

CHOSSES À GARDER À L'ESPRIT

1. N'écoutez que les conseils de sources fiables telles que, le gouvernement, l'OMS ou le HCR et ses partenaires.
2. Veuillez ne pas vous soigner vous-même ou essayer des remèdes alternatifs sans avis médical
3. Sensibilisez votre communauté, en particulier les enfants.
4. Actuellement les vaccins ne sont pas disponibles pour tout le monde, en cas de changement dans ces circonstances le HCR ou ses organisations partenaires vous en informeront



M . A . P

MIGRATION & ASYLUM PROJECT

COMMENT VOUS PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES:

Precautions:

Une bonne hygiène et des précautions simples peuvent minimiser la propagation



Lavez-vous fréquemment les mains avec du savon et de l'eau ou un désinfectant à base d'alcool pour les mains.

Toussez ou éternuez dans un mouchoir en papier ou dans votre coude, pas dans vos mains.



Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche avec des mains non lavées.

Nettoyez et désinfectez les surfaces et objets fréquemment touchés.



Pratiquez la distanciation – évitez les endroits bondés et minimisez les contacts avec les personnes et les groupes.

Ne rendez visite à personne et n'invitez personne chez vous. Restez à l'intérieur à moins qu'il ne soit absolument nécessaire de sortir.



Meilleures pratiques de port de masque:



Portez toujours un masque en publique. Votre masque doit couvrir complètement votre nez et votre bouche. Ne touchez pas l'extérieur de votre masque si vous le faites lavez-vous les mains.

Le double masquage ou l'utilisation de deux masques peut augmenter votre protection contre le virus. Utilisez toujours des masques qui offrent un ajustement serré et utilisez les différents types (en tissu et chirurgical) pour le double port de masque.

Si vous utilisez le masque N95, le doublage n'est pas nécessaire.



COMMENT GÉRER LE COVID-19

Si vous présentez des symptômes isolez-vous immédiatement, consultez un médecin et surveillez vos symptômes sans attendre les résultats de test.



Demandez une assistance médicale:

1. Appelez le numéro d'assistance téléphonique du gouvernement de Delhi **011-22307145; 1075** ou le numéro d'assistance téléphonique du ministère central de la santé et du bien-être familial **011-23978046**; ou
2. Visitez votre Clinique la plus proche ou tout médecin à proximité; ou alors
3. Vous pouvez également contacter BOSCO pour obtenir une assistance concernant Covid à **9354527130 (West Delhi); 8287753677 (South Delhi)**. BOSCO peut aider au processus de test et fournir un accès aux hôpitaux et médicaments. Les services BOSCO sont disponibles pour les réfugiés et demandeurs d'asile sans aucune discrimination

Ne vous inquiétez pas de votre statut au HCR statut, vous ne serez pas arrêté ou expulsé pendant que vous demandez une assistance médicale

SURVEILLANCE & TRAITEMENT

- Pas de panique, les cas bénins de Covid peuvent être traités à domicile.
- Ne vous soignez pas, consultez un médecin pour tout médicament.
- Surveillez le niveau d'oxygène toutes les 6 heures. Si le niveau d'oxygène est inférieur à 92% consultez un médecin et recherchez des soins hospitaliers.
- Essayez de vous allonger sur le ventre ('position couchée') pour améliorer le niveau d'oxygène dans le corps.
- Surveillez la température toutes les 6 heures.

- Restez hydrate et ouvrez les fenêtres pour la ventilation.
- Maintenez une alimentation nutritive. si possible, ajoutez des suppléments des Vitamine C et de Zinc.
- Portez un masque (si possible un double masquage) et maintenez l'interaction au minimum tout en occupant d'un membre de la famille positif au Covid.
- Demandez des soins médicaux immédiats en cas de difficulté respiratoire, fièvre élevée/toux sévère, en particulier si elle dure plus de 5 jours.

DOSSIERS DU HCR

- Si votre UCC/Papier bleu du HCR est expiré vous pouvez contacter les numéros gratuits ou les partenaires du HCR pour le renouveler. Vous recevrez la carte de remplacement sur whatsapp ou par un email via un partenaire du HCR.
- Tous les entretiens et les processus du HCR continueront d'être menés à distance jusqu'à nouvel ordre.
- Les dates attribuées par le HCR peuvent changer à la lumière de la crise actuelle, dans des telles circonstances ne vous inquiétez pas et veuillez-vous adresser au HCR pour des plus amples instructions.
- Pour toute nouvelle inscription, veuillez contacter le HCR ou ses organisations partenaires.
- Veuillez ne pas vous rendre dans les bureaux du HCR. Pour les problèmes urgents contactez:
- Ligne d'assistance de HCR SGBV : **9821235410** (Lundi-Vendredi: de 9 heures à 17 heures 30); Ligne d'assistance gratuit du HCR: **18001035635** (du lundi au vendredi: de 9h à 17h 30); Le courriel du HCR: **indne@unhcr.org**

AUTRES CONTACTS UTILES



BOSCO

- Home Sanitization: **8882900938** (West Delhi); **8287867065** (South Delhi)
- Mental Health support: **9354540467** (West Delhi); **8287735301** (South Delhi)
- Ration support: **8882971826** (West Delhi); **8287860795** (South Delhi)

Vous pouvez vous renseigner au centre BOSCO le plus proche pour vérifier si vous êtes éligibles à une assistance de rationnement ou à tout autre programme de soutien du HCR.

Migration & Asylum Project (MAP)

- Phone: 9711128603
- Email: office@aratrust.in

SLIC

- Ms. Shivi Raina: **959961930**
- Ms. Babita: **9650376180**

Police & Government

- COVID Helpline: **1075**
- Women/Police: **1091**
- Childline India Foundation: **1098**
- NCW Domestic Abuse Whatsapp Helpline: **7217735372**



M . A . P

MIGRATION & ASYLUM PROJECT