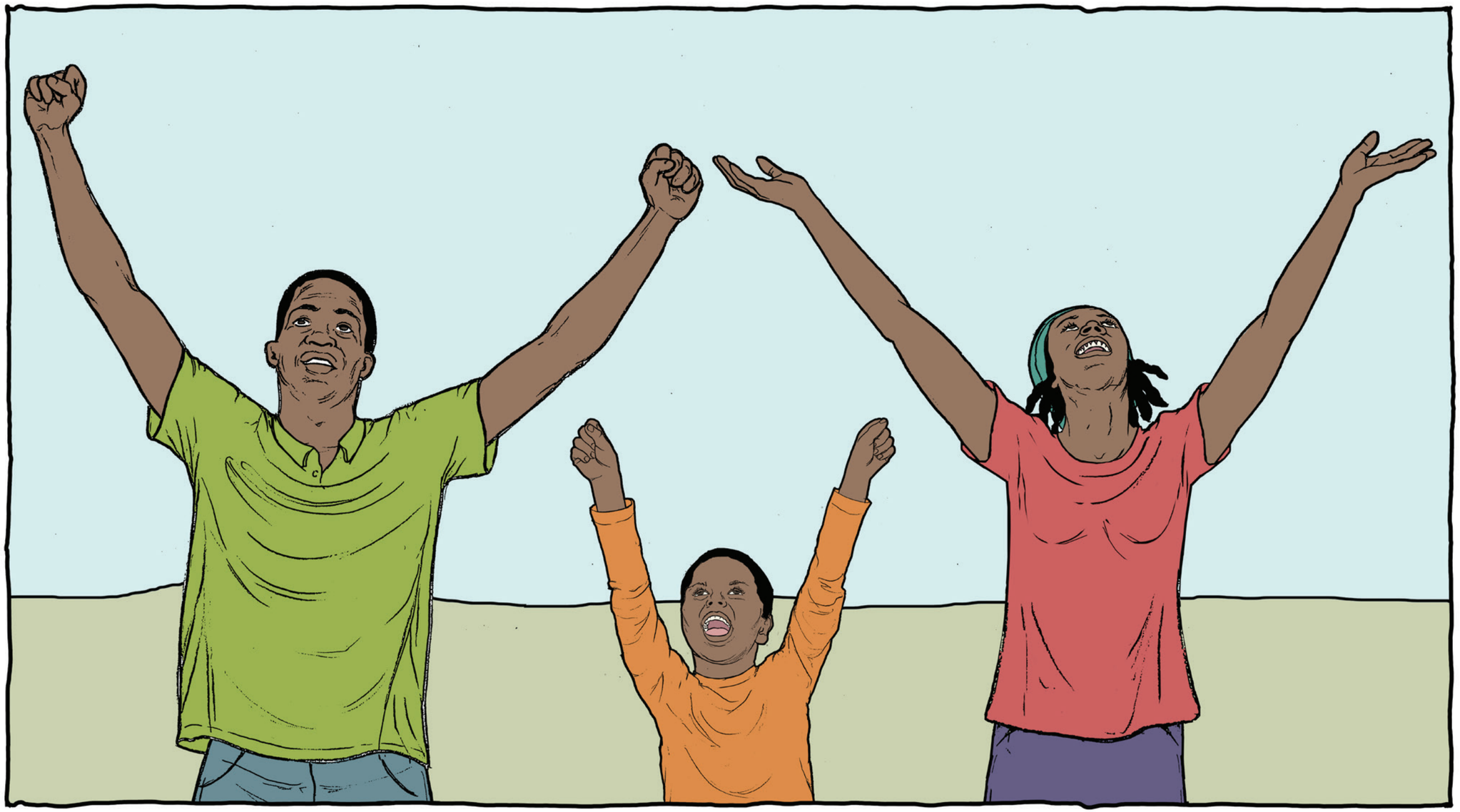
Vous avez survécu à Ebola ! Et maintenant ?



CS255720-A
9 avril 2015

Vous avez survécu à Ebola ! Et maintenant ?

CS255720-A
9 avril 2015

Vous avez survécu à Ebola ! Et maintenant ?

- Bonjour. Je m'appelle <nom> et je viens de <lieu/organisme>. C'est un plaisir de vous rencontrer.
- Je voudrais vous demander l'autorisation
  - de discuter avec vous de votre expérience vis-à-vis d'Ebola,
  - de vous faire part de certaines informations sur ce qui va se passer au cours des prochains mois,
  - de répondre aux questions que vous pourriez vous poser, et
  - de vous encourager à aider les autres membres de votre communauté à lutter contre Ebola.

CS255720-A
9 avril 2015

Qu'implique le fait d'avoir survécu à Ebola ? 2

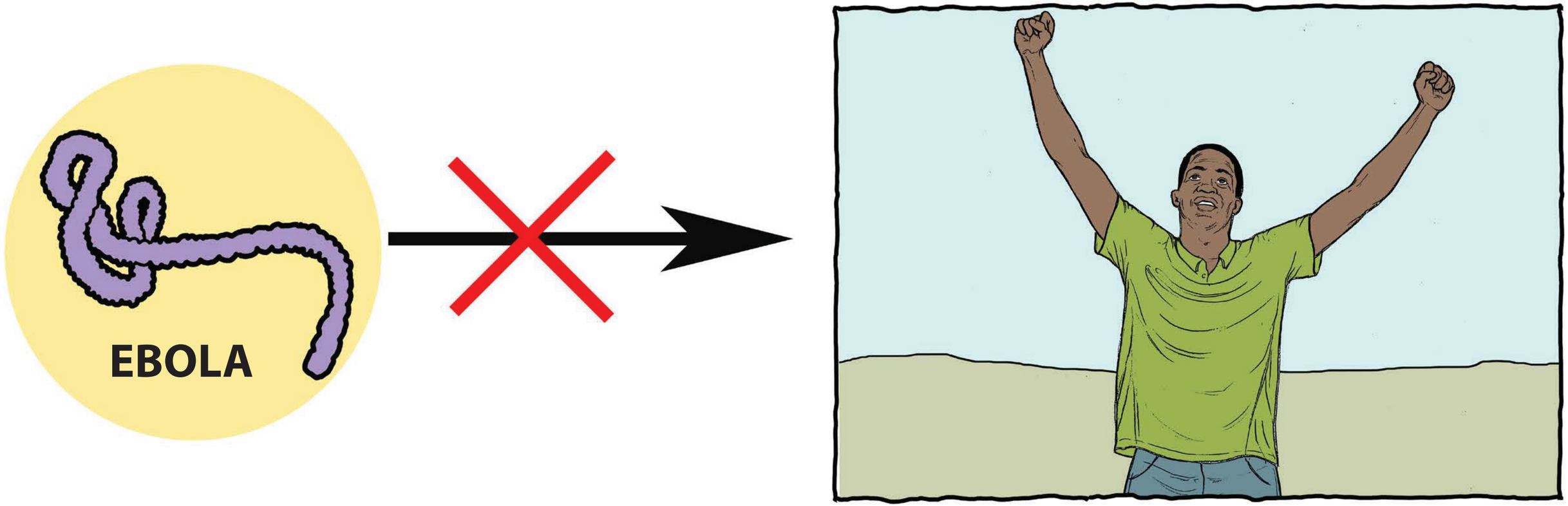
CS255720-A
9 avril 2015

Qu'implique le fait d'avoir survécu à Ebola ?

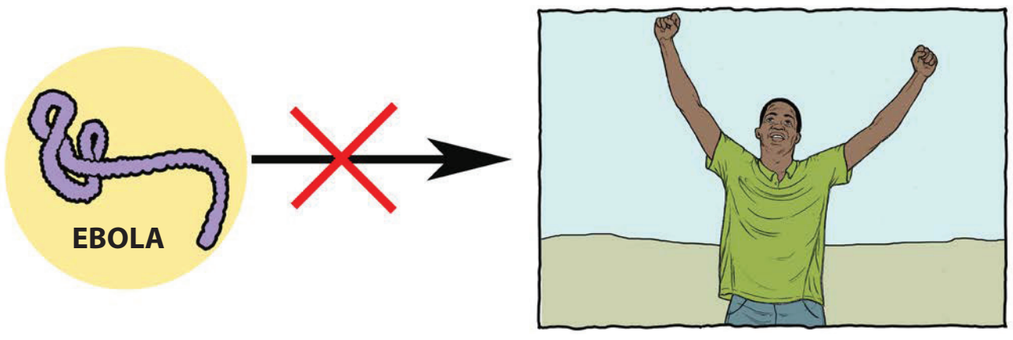
- Avoir survécu à Ebola implique que vous ne pouvez pas contracter le même type de virus Ebola pendant au moins 10 ans après votre guérison.
- Les personnes qui guérissent d'Ebola ne peuvent plus transmettre le virus à leur entourage par simple contact. (p. ex. : prendre quelqu'un dans ses bras, échanger une poignée de main, etc.)
- Le virus Ebola peut néanmoins être présent dans le sperme même après la guérison. Les hommes et les femmes qui ont survécu au virus Ebola doivent s'abstenir de tout rapport sexuel (oral, vaginal ou anal) pendant au moins 3 mois après la guérison. Si vous choisissez d'avoir quand même des activités sexuelles, utilisez toujours un préservatif.
- Trois mois après votre guérison, vous pourrez de nouveau avoir des contacts intimes normaux.

CS255720-A
Août 2015

Est-ce que je risque de contracter Ebola de nouveau ? 3



CS255720-A
9 avril 2015

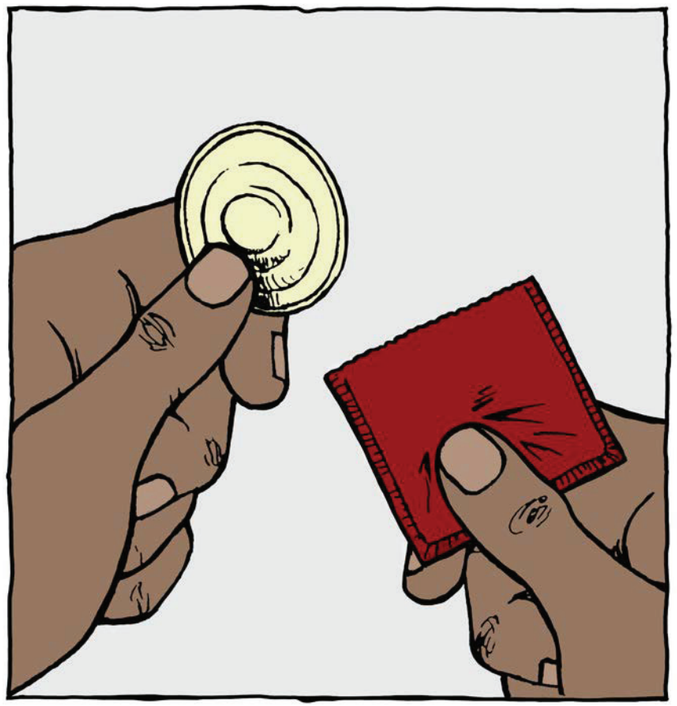


Est-ce que je risque de contracter Ebola de nouveau ?

- Il n'existe aucun cas connu de personne ayant contracté la maladie une deuxième fois.
- Vous ne pouvez pas contracter le même type de virus Ebola pendant au moins 10 ans après votre guérison.

CS255720-A
9 avril 2015

Quand pourrai-je reprendre une activité sexuelle normale ? Quand pourrai-je allaiter sans danger ? 4



CS255720-A
9 avril 2015

Quand pourrai-je reprendre une activité sexuelle normale ? Quand pourrai-je allaiter sans danger ?

- Les personnes qui guérissent d'Ebola ne peuvent plus transmettre le virus à leur entourage par simple contact. (p. ex. : prendre quelqu'un dans ses bras, échanger une poignée de main, etc.)
- Le virus Ebola peut néanmoins être présent dans le sperme même après la guérison.
- Les hommes et les femmes qui ont survécu au virus Ebola doivent s'abstenir de tout rapport sexuel (oral, vaginal ou anal) pendant au moins 3 mois après la guérison.
- Si vous choisissez d'avoir quand même des activités sexuelles, utilisez toujours un préservatif.
- Les femmes ne doivent pas tomber enceinte durant les trois mois qui suivent leur guérison d'Ebola.
- Le virus Ebola peut subsister dans le lait maternel même après la guérison. Si vous avez survécu à Ebola, mieux vaut ne pas allaiter SI vous avez d'autres possibilités d'alimenter votre bébé en toute sécurité. Cependant, si vous n'avez pas d'autre solution pour alimenter votre bébé, le lait maternel répondra aux besoins nutritifs dont il a besoin.

CS255720-A
9 avril 2015

Comment vous sentez-vous ? 5

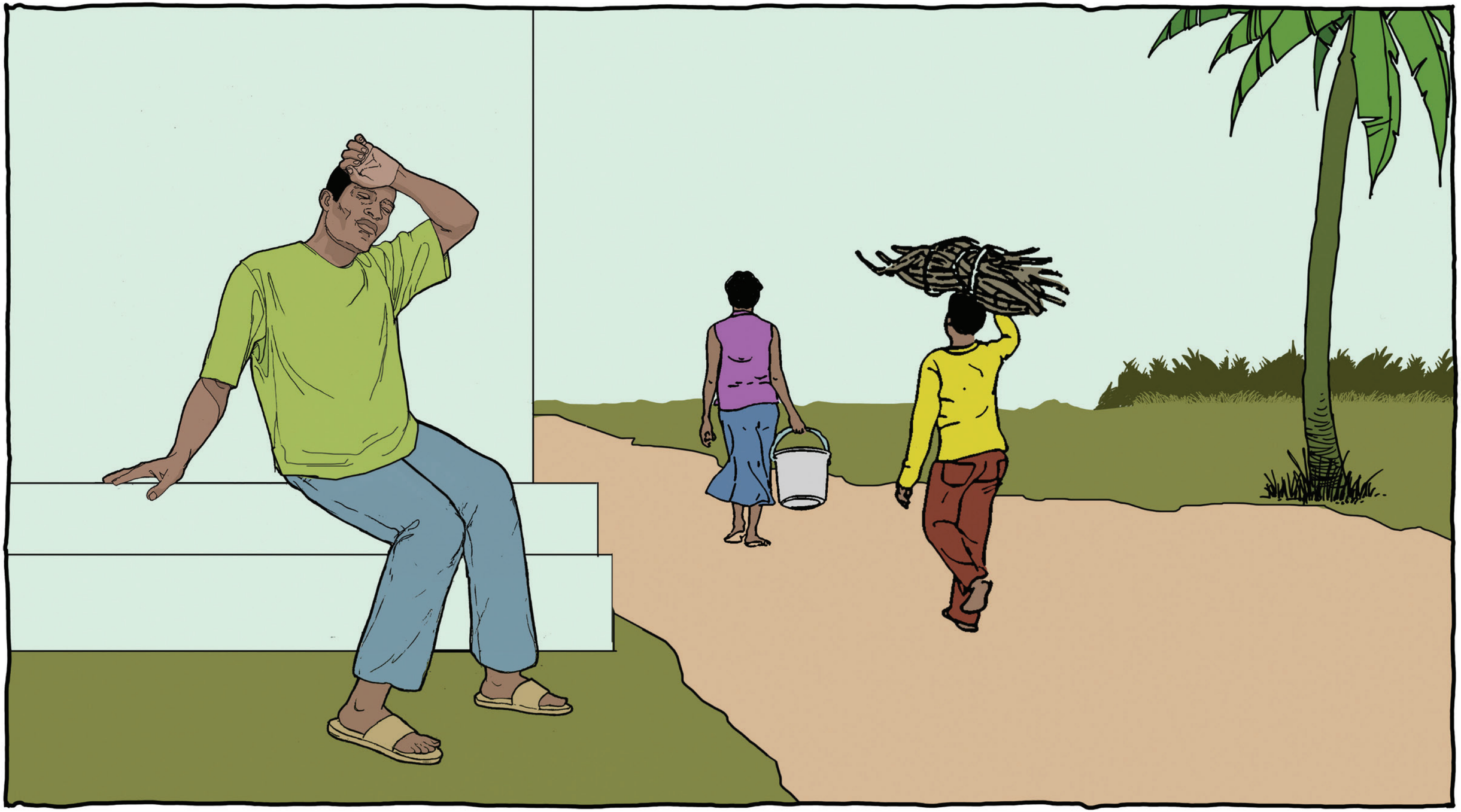
CS255720-A
9 avril 2015

Comment vous sentez-vous ?

- Depuis combien de temps avez-vous guéri d'Ebola (quitté le centre de traitement) ?
- Si cela ne vous gêne pas, pourriez-vous me parler de votre expérience ?
  - Vous avez vécu des moments difficiles et vous vous êtes battu pour survivre.
  - Il est normal que les gens qui échappent à une maladie comme Ebola ressentent de la confusion, de la tristesse, de la colère mais aussi de la joie.
- Cela peut être troublant et accablant.
- Parfois, les gens ne ressentent plus rien pendant quelque temps.
- Tout cela est parfaitement normal et prévisible.

CS255720-A
9 avril 2015

Quand mon organisme fonctionnera-t-il de nouveau normalement ? 6



CS255720-A
9 avril 2015

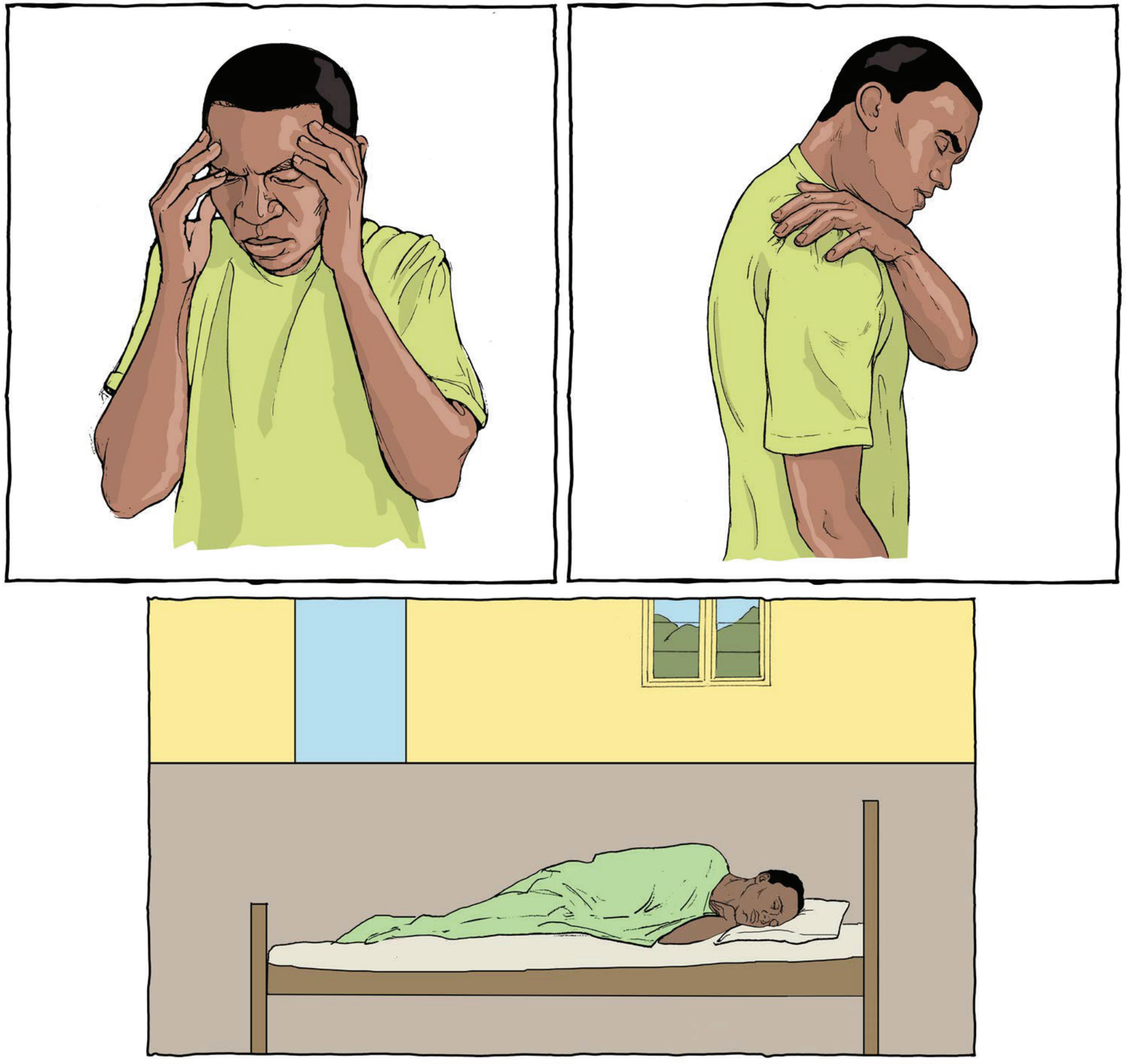
Quand mon organisme fonctionnera-t-il de nouveau normalement ? 6

Quand mon organisme fonctionnera-t-il de nouveau normalement ?

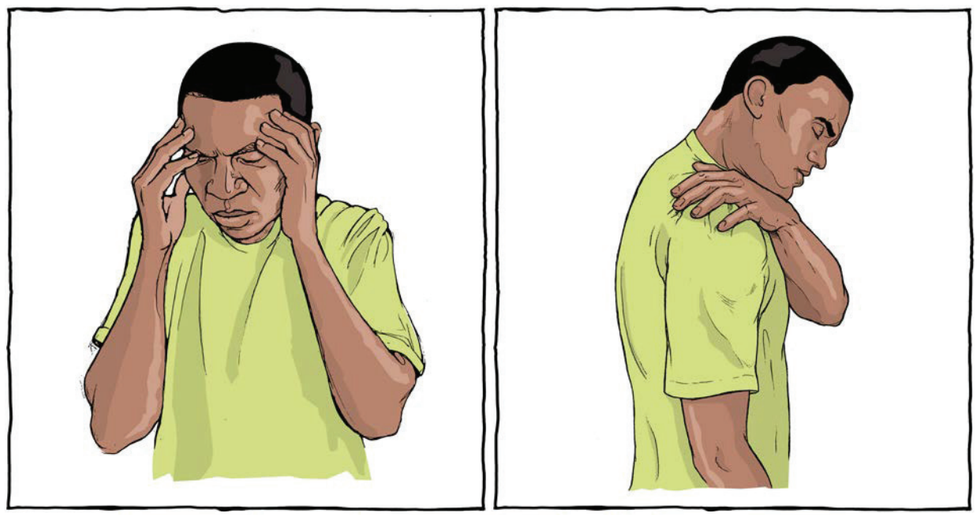
- Il faudra plusieurs mois avant que vous récupériez totalement.
- Donnez du temps à votre organisme.
- Attendez-vous à vous sentir fatigué facilement.
- Vous ne pouvez pas contracter le même type de virus Ebola pendant au moins 10 ans après votre guérison.
- Une fois guéri, vous ne pouvez plus transmettre Ebola à d'autres personnes par simple contact. N'oubliez pas, pour éviter tout risque de transmission, les hommes et les femmes ayant guéri du virus Ebola sont tenus de s'abstenir de tout rapport sexuel (oral, vaginal ou anal) pendant 3 mois.
- Les mères ayant survécu à Ebola ne doivent pas allaiter pendant les 2 mois qui suivent la guérison. Les nourrissons doivent être alimentés avec du lait infantile, en utilisant un récipient.

CS255720-A
9 avril 2015

Quand mon organisme fonctionnera-t-il de nouveau normalement ? *(suite)* 7



CS255720-A
9 avril 2015



Quand mon organisme fonctionnera-t-il de nouveau normalement ?

Pendant les prochains mois, vous allez probablement être sujet aux symptômes suivants :

- maux de tête
- troubles de la vue
- douleurs musculaires
- douleurs articulaires
- insomnies

Le virus Ebola a-t-il affecté uniquement mon organisme ? 8

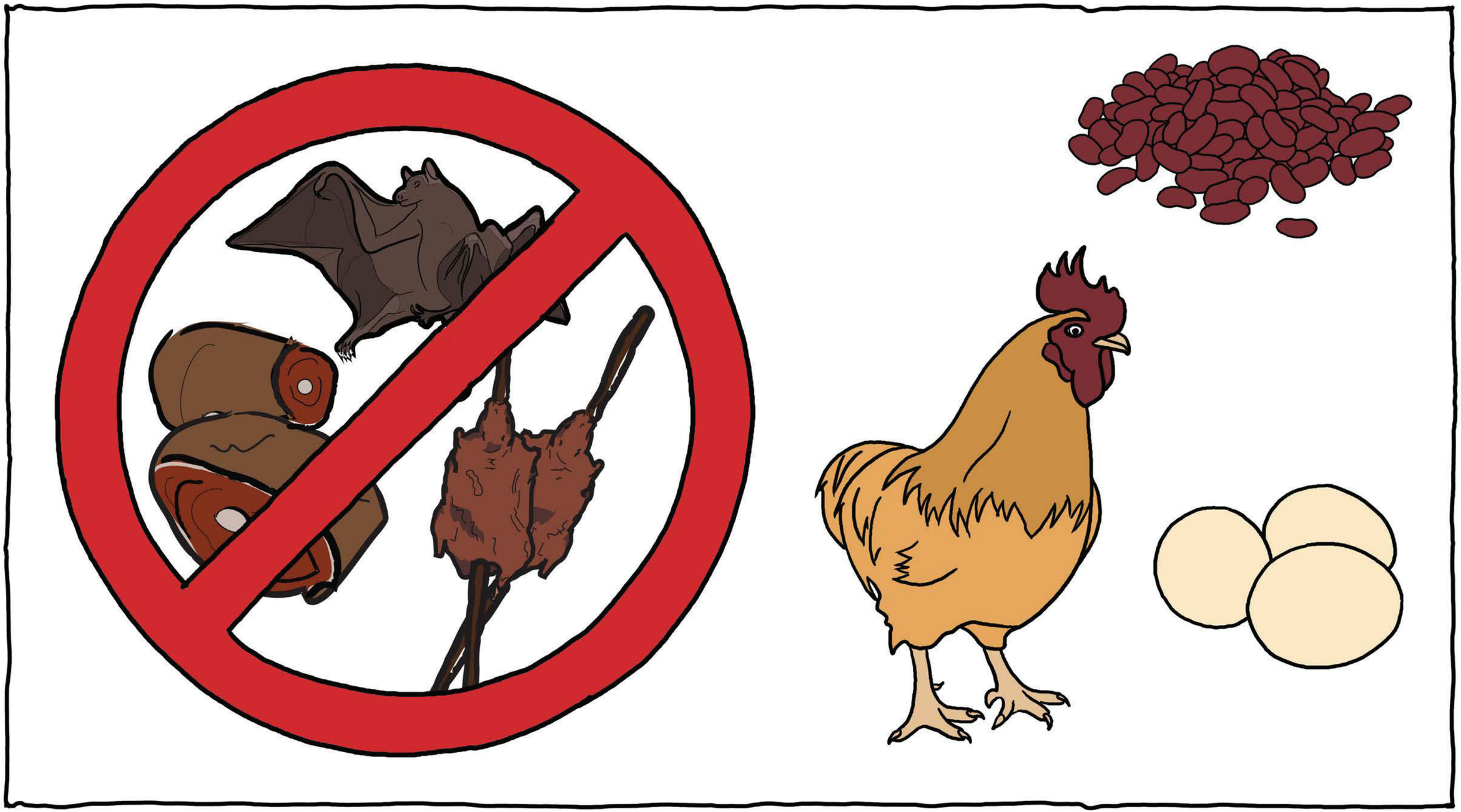
CS255720-A
9 avril 2015

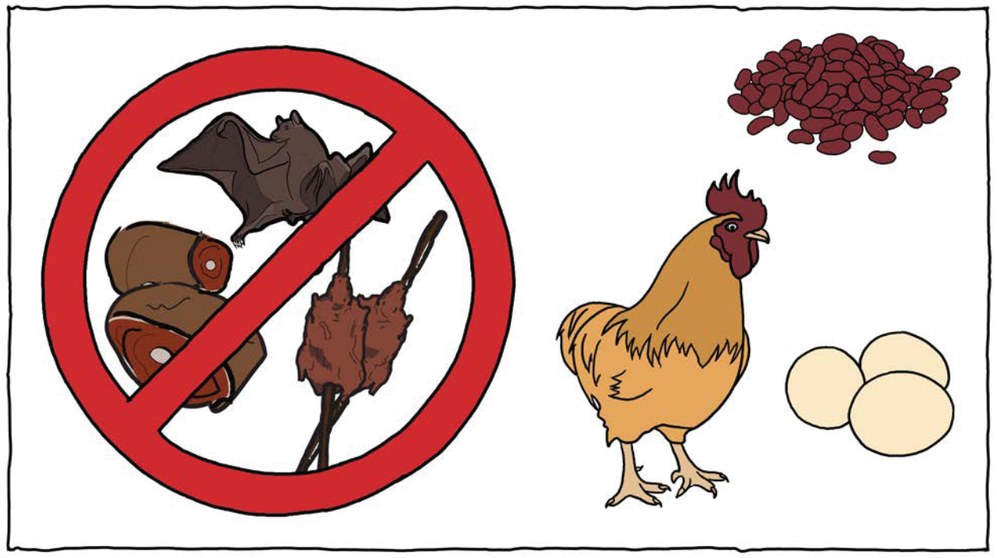
Le virus Ebola a-t-il affecté uniquement mon organisme ?

- Parce que vous avez survécu à Ebola, vous et vos proches allez sans doute être en proie à du stress et des émotions intenses durant une longue période.
- Il est normal de se sentir reconnaissant d'avoir survécu à Ebola, mais tout aussi normal d'éprouver de l'inquiétude, de la peur ou de la culpabilité. Toutes ces émotions sont normales.
- Maintenant que vous avez guéri d'Ebola, l'étape suivante consiste à gérer ces sentiments et ces émotions.
- Voici quelques ressources qui pourront vous aider, vous, votre famille et votre communauté, à gérer les craintes et les difficultés associées à votre retour dans votre foyer. [Ajouter ici les renseignements sur les ressources locales.]
- Informez-vous sur le virus Ebola pour pouvoir informer les autres.

CS255720-A
9 avril 2015

Comment puis-je aider mon organisme à récupérer ? 9





Comment puis-je aider mon organisme à récupérer ?

- Reposez-vous au maximum.
- Buvez beaucoup d'eau et d'autres fluides.
- Une alimentation équilibrée peut vous aider à récupérer.
  - NE CONSOMMEZ PAS DE VIANDE DE BROUSSE. La viande de brousse peut transmettre de nombreuses maladies, pas seulement Ebola.
  - Mangez des aliments riches en protéines tels que les haricots, les œufs, le poisson, le poulet ou la viande de bœuf.
  - Les protéines sont des éléments importants pour renforcer votre organisme et permettre son bon fonctionnement.
- Ne consommez pas trop d'alcool.
- Ne consommez pas de médicaments, sauf ceux visant à traiter une autre maladie.
- Ne fumez pas.
- Évitez les contacts avec des personnes malades.
- Utilisez des moustiquaires afin d'éviter la malaria.
- Utilisez des préservatifs pour réduire tout risque de transmission ou d'infection.

CS255720-A
9 avril 2015

Comment faire face aux difficultés ?

CS255720-A
9 avril 2015

Comment faire face aux difficultés ?

Parfois, après une expérience difficile, certaines personnes ressentent un stress important aux effets durables.

Voici quelques astuces pour commencer à aller mieux :

- Reposez-vous, mangez équilibré et faites de l'exercice.
- Entraînez-vous à respirer profondément.
- Habituez-vous à penser au présent, concentrez-vous sur aujourd'hui.
- Pratiquez les activités que vous aimez.
- Parlez et passez du temps avec votre famille et vos amis.
- Recherchez des moyens d'aider les autres personnes touchées par Ebola et participez aux activités de votre communauté.
- Si vous êtes croyant, priez.

CS255720-A
9 avril 2015

Mes effets personnels vont-ils être remplacés pour que je puisse reprendre une vie normale ? 11

CS255720-A
9 avril 2015

Mes effets personnels vont-ils être remplacés pour que je puisse reprendre une vie normale ?

- Nous allons vous donner un ensemble d'effets personnels (colis de sortie).
- Nous souhaitons également vous informer sur certaines difficultés physiques et psychologiques que vous allez rencontrer, et vous donner des conseils pour y faire face.

CS255720-A
9 avril 2015

Que contient le colis de sortie ?

CS255720-A
9 avril 2015

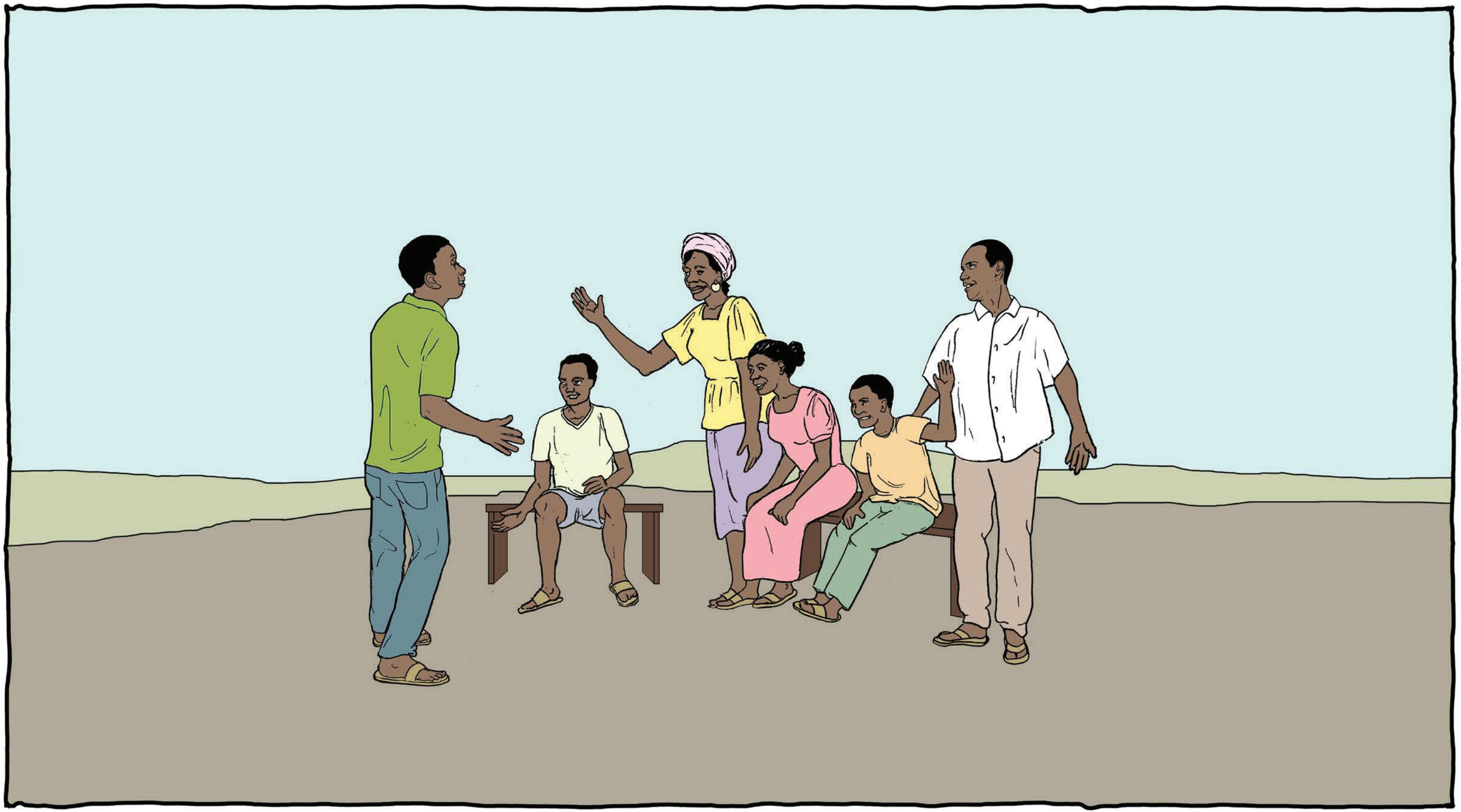
Que contient le colis de sortie ? 12

Les colis contiennent les éléments suivants :

- matelas en mousse
- drap
- couverture
- serviette de toilette
- oreiller
- bidon d'eau en caoutchouc d'une capacité de 5 gallons
- cuillères de service en acier inoxydable
- assiette en plastique
- cuillère à soupe en acier inoxydable
- couteau de cuisine
- tasse en plastique avec anse
- bol en plastique
- casserole
- savon ménager
- savon traitant pour la toilette
- brosse à dents
- dentifrice
- seau
- moustiquaire
- vêtements de sortie et sous-vêtements
- tongs en plastique (tailles assorties)
- argent liquide pour répondre aux autres besoins du quotidien
- serviettes hygiéniques
- préservatifs

CS255720-A
9 avril 2015

À quoi vous attendez-vous en rentrant dans votre communauté ? 13



Comment imaginez-vous votre retour chez vous, dans votre communauté ?

Comment pensez-vous que cela va se passer ?

- Y a-t-il des choses qui vous font peur à l'idée de rentrer chez vous ?
- Comment pouvons-nous vous aider à surmonter ces problèmes ?
- Que pouvez-vous faire vous-même pour surmonter ces difficultés ?
- Qui, à la maison, peut vous aider à surmonter ces difficultés ?
- Qui peut vous soutenir quand vous rentrerez dans votre communauté ?

CS255720-A
9 avril 2015

Vais-je être stigmatisé ou subir des discriminations ? 14

CS255720-A
9 avril 2015

Vais-je être stigmatisé ou subir des discriminations ?

- Si vous vous sentez seul, si vous avez peur, si vous êtes harcelé ou si vos voisins vous mettent à l'écart ou vous évitent, contactez un conseiller psychologique pour parler de votre ressenti.
- Les conseillers peuvent vous aider à rejoindre votre communauté et peuvent aussi aider votre communauté à comprendre le principe de rémission de la maladie Ebola afin que les gens n'aient plus peur.
- Les conseillers peuvent expliquer aux chefs de village, aux responsables religieux et aux membres de la communauté pourquoi vous ne pouvez pas transmettre le virus Ebola.

CS255720-A
9 avril 2015

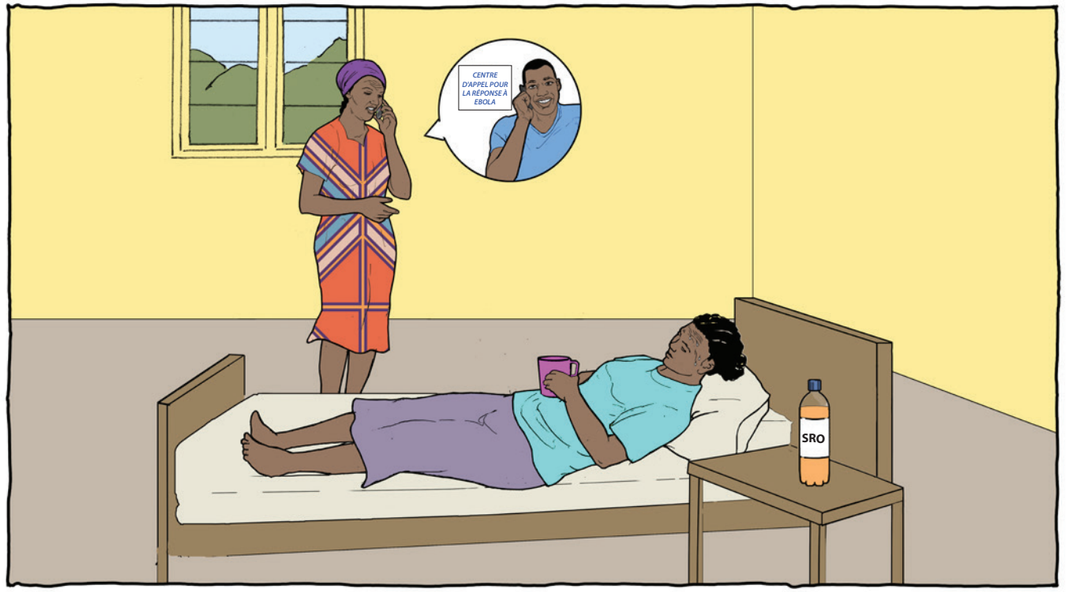
Comment pouvez-vous aider les autres à lutter contre Ebola ? 15

Utilisez des SRO

Isolez le patient

Assurez rapidement une prise en charge médicale pour EBOLA

Appelez les services d'urgence (117)



CS255720-A
Août 2015

Utilisez des SRO

Isolez le patient

Assurez rapidement une prise en charge médicale pour EBOLA

Appelez les services d'urgence (117)

Comment pouvez-vous aider les autres à lutter contre Ebola ?

- Dès que possible et pendant la maladie, buvez beaucoup de liquides. Utilisez une « solution de réhydratation orale » (SRO) si vous en disposez.
- Évitez tout contact, en particulier avec des cadavres ou des personnes malades.
- Lavez-vous les mains au savon ou avec une solution d'eau chlorée faiblement concentrée.
- Ne touchez pas la dépouille d'une personne décédée. Appelez les services d'urgence (117). Demandez une procédure d'enterrement sécurisée respectant la dignité de la personne.
- Appelez le 117 si une personne est malade. Une prise en charge médicale rapide augmentera ses chances de survie.

CS255720-A
9 avril 2015

Quelles sont pour vous les prochaines étapes ? 16

Quelles sont pour vous les prochaines étapes ?

- Il vous faut trouver des moyens positifs d'envisager le futur.
- Votre vie sera ce que vous décidez d'en faire.
- Quelles sont vos solutions pour faire face aux difficultés ?
- Que comptez-vous faire en sortant d'ici ?
- Que comptez-vous faire en arrivant dans votre communauté ?
- Vous pouvez montrer aux autres qu'il est possible de survivre à Ebola !

CS255720-A
9 avril 2015

Conseils pour les utilisateurs du livret

Se renseigner

- Si possible, renseignez-vous sur la personne qui a survécu. Cherchez à savoir si des membres de sa famille ont survécu, si elle a perdu des êtres chers, si elle a un endroit où vivre.
- Renseignez-vous pour savoir si un colis de sortie et d'autres effets personnels sont disponibles pour le survivant, et où il peut se les procurer.
- Identifiez les services disponibles pour le survivant après sa sortie. Par exemple : existe-t-il dans la région un centre de soutien pour les personnes ayant survécu à Ebola ? Le survivant a-t-il quelqu'un à qui parler s'il en ressent le besoin ? Dressez une liste de contacts et d'organismes locaux pouvant aider le survivant.

Préparer

- Trouvez un endroit tranquille pour discuter avec le survivant.
- Respectez la confidentialité des informations qu'il vous confiera ; ne divulguez à personne les commentaires que le survivant pourra vous faire.
- Tenez-vous à proximité du survivant, mais à distance raisonnable.

Écouter

- Faites-lui comprendre que vous l'écoutez activement en hochant la tête, en émettant des « Mmm » et en reformulant ce qu'il vient de dire.
- Restez calme et patient.
- Respectez les silences éventuels.

Soutenir

- Signalez les points forts de la personne ; insistez sur les points de sa personnalité qui lui ont permis de se sortir de cette situation.

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
Ministère des Affaires sociales, de la promotion féminine et de l'enfance.
unicef

CS255720-A
9 avril 2015