

Guide pour survivre à une pandémie

Projeto da turma C, do 12º ano, Curso Profissional de
Técnico de Multimédia

2020/2021

Escola Secundária de Ponte da Barca



Guide pour survivre à une pandémie.

Indice

1. Introduction
2. Préparation
3. Santé physique
4. Santé psychologique
5. Stocker quelques aliments et médicaments
6. Surmonter les difficultés économiques
7. La vie continue
8. Conclusion
9. Webgrafia

Guide pour survivre à une pandémie.

Guide pour survivre à une pandémie

Introduction

Nous avons décidé d'élaborer ce guide, car quand on cherche sur le web on y trouve des tas de documents à propos de ce sujet, mais ils ne nous présentent qu'un certain type d'information. Dans ce travail nous voulons présenter des informations, des conseils et nos points de vue couvrant plusieurs sujets.

Nos lecteurs pourront penser que maintenant nous sommes tous renseignés et que ce travail n'a plus raison d'être. Ce n'est pas vrai et on peut faire cette affirmation car on observe ce qui se passe autour de nous. Mais une des raisons de la réalisation de ce travail c'est que nous voulons faire des critiques pour que ces aspects ne se répètent jamais et faire des suggestions.



C'est quoi une pandémie?

Une pandémie est une épidémie de maladie infectieuse qui se propage au sein de la population située dans une grande région géographique, par exemple sur toute la planète Terre.

Les pandémies aujourd'hui

Les pandémies d'aujourd'hui peuvent survenir plus facilement. En effet, il est de plus en plus facile de déplacer les gens d'un endroit à un autre et, par conséquent, il y a une propagation d'une maladie parmi eux. Souvent, le patient n'a pas montré de symptômes d'une maladie particulière et a des relations avec d'autres personnes, sans se soucier de la transmission. Le manque de soins entraîne la transmission de la maladie et l'infection d'un grand nombre de personnes.

Dans les cas où il n'y a pas de symptômes, il est facile de se déplacer d'une région à une autre sans éveiller les soupçons des autorités sanitaires. Lorsqu'une maladie se propage dans plusieurs régions, il



Guide pour survivre à une pandémie.

devient difficile de prédire l'issue de l'histoire et comme actuellement on voyage beaucoup, les risques sont très élevés. Une maladie grave, par exemple, lorsqu'elle atteint une région pauvre, peut causer de grandes dévastations en raison du manque de ressources pour contenir la progression de la maladie.

En outre, selon la gravité de la maladie et le nombre de cas, le système de santé d'un pays peut ne pas être prêt à garantir un traitement pour tous. Dans la pandémie COVID-19, par exemple, un grand nombre de décès ont été observés en Italie en raison, entre autres facteurs, de l'effondrement du système de santé. Dans ce cas, le nombre de lits en USI a été rapidement occupé et le manque d'équipement de protection individuelle pour les médecins a encore aggravé la situation. Au 23 mars 2020, l'Italie avait enregistré plus de 6000 décès, mais les chiffres globaux de décès actuellement (avril 2021) sont effrayants. Cette situation n'est qu'un petit exemple de ce qui s'est passé car il y a eu beaucoup d'autres situations très graves partout dans le monde.

Préparation pour résister à la pandémie

La OMS devra envier tous les efforts pour connaître le problème car c'est la plus importante l'autorité au niveau de la santé.

Ce qui s'est passé avec le covid-19.

Le 22 janvier 2020, le Directeur général de l'OMS convoque un comité d'urgence au titre du Règlement sanitaire international (RSI 2005) pour déterminer si la flambée constitue une urgence de santé publique de portée internationale. Les membres indépendants venus du monde entier qui composent le comité d'urgence ne parviennent pas à un consensus sur la base des données disponibles à ce moment-là. Ils demandent la convocation d'une nouvelle réunion du comité dans un délai de 10 jours, sachant que davantage d'informations seront alors disponibles.

Le 28 janvier 2020, une délégation de haut niveau de l'OMS conduite par le Directeur général se rend à Beijing pour rencontrer les dirigeants chinois, en apprendre davantage sur la riposte menée par la Chine, et offrir l'assistance technique nécessaire. Pendant son séjour à Beijing, le Dr Tedros convient



Guide pour survivre à une pandémie.

avec les autorités gouvernementales chinoises de la visite en Chine d'une équipe internationale de scientifiques éminents, leur mission étant de mieux comprendre le contexte et la riposte globale, et d'échanger informations et données d'expérience.

Le 30 janvier 2020 le Directeur général de l'OMS convoque à nouveau le comité d'urgence, soit avant la fin du délai de dix jours et deux jours seulement après les premiers signalements de transmission interhumaine limitée hors de Chine. Cette fois, le comité d'urgence parvient à un consensus et considère, dans l'avis qu'il transmet au Directeur général, que la flambée constitue une urgence de santé publique internationale (USPPI). Le Directeur général accepte cet avis et déclare que la flambée de nouveau coronavirus (2019-nCoV) constitue une USPPI. Depuis l'entrée en vigueur du Règlement Sanitaire International (RSI) en 2005, c'est la sixième fois que l'OMS déclare une USPPI.

Le 3 février 2020, l'OMS diffuse le Plan stratégique de préparation et de riposte de la communauté internationale pour aider à protéger les États où les systèmes de santé sont fragiles ; le 11-12 février 2020, l'OMS organise un Forum sur la recherche et l'innovation concernant la COVID-2019, auquel participent plus de 400 experts et bailleurs de fonds du monde entier et au cours duquel George Gao, directeur général des CDC de Chine, et Zunyou Wu, épidémiologiste en chef des CDC de Chine prennent la parole, le 16-24 février 2020, la mission conjointe OMS-Chine, qui se compose d'experts venant d'Allemagne, du Canada, des États-Unis d'Amérique (CDC, NIH), du Japon, du Nigéria, de République de Corée, de Russie et de Singapour, séjourne à Beijing et se rend également à Wuhan et dans deux autres villes. Ses membres s'entretiennent avec les autorités sanitaires, les scientifiques et le personnel soignant des établissements de santé (en respectant les règles de distanciation physique). Le 11 mars 2020, profondément préoccupée à la fois par les niveaux alarmants de propagation et de sévérité de la maladie, l'OMS estime que la COVID-19 peut être qualifiée de pandémie.

Le 13 mars 2020 est la date du lancement du Fonds de Solidarité pour lutter contre la COVID-19, afin de recueillir les dons de personnes privées, d'entreprises et d'institutions. Le 18 mars 2020 l'OMS et ses partenaires lancent l'essai « SOLIDARITY », un essai clinique international qui vise à générer des données solides provenant du monde entier pour trouver les traitements les plus efficaces contre la COVID-19.

Guide pour survivre à une pandémie.

Pendant une situation de pandémie la communauté scientifique doit forcément travailler ensemble de façon à obtenir un vaccin le plus rapidement possible.

Le COVID-19 a forcé les scientifiques à partager leurs découvertes et c'est une révolution.

Alors qu'on a verrouillé des villes et fermé des frontières en réponse à l'épidémie de coronavirus, la science devient de plus en plus ouverte. Cette transparence a déjà transformé le travail des scientifiques et a changé le monde.



Comment fonctionne la recherche pour créer un vaccin?

On va expliquer ici les étapes du développement des vaccins. Les enquêtes sont divisées en trois périodes. La première étape est réservée aux laboratoires et consiste en une recherche initiale et une analyse des possibilités. L'agent responsable de la maladie est identifié et jusqu'à des centaines de molécules et plusieurs méthodes sont considérées pour définir la meilleure composition du vaccin. Après on a l'étape clinique. C'est le plus complexe et le plus complet parce que le produit commence à être testé sur des humains. Le processus clinique est divisé en trois phases, la phase un dont l'objectif principal est d'analyser la sécurité de l'immuniseur. Peu de volontaires sont testés, de 20 à 80 personnes, généralement des adultes en bonne santé. Les effets secondaires potentiels, l'intensité du produit et les différents dosages sont pris en compte pour éviter tout dommage. De plus, certaines observations sont déjà possibles concernant la réponse immunologique du vaccin. La phase deux c'est pour chercher à mieux comprendre l'efficacité du vaccin. Ici, le nombre de volontaires testés augmente et peut atteindre des centaines de personnes. Finalement, la phase trois évalue l'efficacité et l'innocuité du vaccin auprès du public cible. Les tests impliquent des milliers de personnes et les analyses sont basées sur l'observation du vaccin dans le monde réel, c'est-à-dire que les volontaires sont censés s'exposer au virus pour comprendre l'efficacité du produit.

On ne connaît pas encore le degré de protection apporté par les vaccins, cependant on peut déjà affirmer que les vaccins pour le covid-19 ont été produits très rapidement ce qui nous montre que les scientifiques ont bien travaillé. Bien que le vaccin ne soit pas une solution pour ce problème, il nous apporte l'espoir de récupérer un peu de ce qu'on considérait la vie normale, mais que dans ce moment nous semble un rêve.

Guide pour survivre à une pandémie.

La Chine a-t-elle caché la vérité au début de l'épidémie ?

Déjà suspectés d'avoir largement minimisé l'ampleur de l'épidémie en mentant sur le nombre de morts, les dirigeants chinois sont désormais fortement soupçonnés d'un silence coupable au moment de donner l'alerte. Le gouvernement aurait en effet attendu six jours entre le moment où il a été informé de la nature exceptionnelle de l'épidémie à venir (14 janvier) et celui où il a enfin informé le public d'une situation « grave » par la voix du président Xi Jin Ping, le 20 janvier.



Une enquête de l'agence Associated Press (AP) fait en effet état d'une téléconférence, le 14 janvier, au cours de laquelle Ma Xiaowei, directeur de la Commission nationale de la santé aurait prévenu d'un « événement de santé majeur » à venir, avec notamment une transmission entre humains clairement établie. Ces six jours de silence qui ont suivi nous font interroger. Ont-ils servi à éviter une panique comme le suggèrent certains experts ? Ou, à l'inverse, ont-ils contribué à faciliter dramatiquement la circulation et la transmission du virus comme le déplorent beaucoup d'autres ? Selon AP, ce sont près de 3000 personnes qui auraient été contaminées durant ce laps de temps.

Dans un pays où les premiers soignants de cette étrange pneumonie ont été menacés et les lanceurs d'alerte réduits au silence, plus de 40 000 familles se retrouvent par exemple autour d'un banquet géant, le 18 janvier, à Wuhan, dans le cadre des célébrations du Nouvel An pour lequel des millions de personnes originaires de la région ont déjà entrepris de voyager à travers la Chine. « C'est pour ça que le gouvernement chinois est, à mon avis, absolument impardonnable », s'emporte Marie Holzman et elle ajoute encore « je suis sûre qu'une réaction plus rapide aurait diminué l'ampleur. Surtout s'ils avaient employé des méthodes aussi drastiques que celles qu'ils ont mises en place à partir du 23 janvier, la pandémie n'aurait pas eu lieu et on ne serait pas tous confinés. » Des informations apportées par des lanceurs d'alerte chinois remettent en cause la transparence du pays vis-à-vis de la pandémie de coronavirus. Des révélations dévoilées par la chaîne américaine CNN remettent aussi en question la transparence de la Chine vis à vis de la crise sanitaire. C'est officiellement le 1er décembre 2019 que le premier malade du coronavirus a été repéré à Wuhan, en Chine. Le nombre de malades aurait ensuite été systématiquement sous-estimé. Alors que le gouvernement annonçait la présence de 2 478 cas dans tout le pays, il y en aurait en réalité eu 5 918 dans la seule province d'Hubei, où se trouve la ville de Wuhan, d'où est parti le coronavirus. Bien qu'on ne connaisse pas encore les vraies raisons pour lesquelles la Chine a caché beaucoup d'information, on sait que le résultat n'a pas pu être plus mauvais.

Guide pour survivre à une pandémie.

Est-ce qu'ils ont caché les chiffres de malades pour laisser le virus circuler ? On ne le sait pas encore et peut-être on ne le saura jamais, mais ce que tout le monde a compris c'est que ce qui pourrait être un simple accident s'est transformé en une pandémie qui a fait trembler l'humanité.

Les gouvernements devront nécessairement prendre des mesures globales

Les gouvernements doivent intensifier leur lutte contre la propagation croissante d'informations fausses, incendiaires ou trompeuses qui risquent d'aggraver les conséquences déjà graves du virus, selon le Programme des Nations unies pour le développement (PNUD).

En soutenant leurs populations pour établir un rapport de confiance, les gouvernements nationaux peuvent atténuer les pires menaces de désinformation et, par conséquent, les pertes de vies humaines et de moyens de subsistance. Le PNUD travaille en étroite collaboration avec les institutions nationales, ainsi qu'avec les médias et les acteurs civiques, notamment en soutenant la diffusion d'informations précises sur la COVID-19 via les réseaux sociaux et les sites Internet.

« L'avalanche de faux remèdes, la recherche de boucs émissaires ou les théories du complot qui ont inondé les médias en général et les plateformes en ligne en particulier, tout cela crée un environnement chaotique pour l'information - qui non seulement compromet l'efficacité des mesures de santé publique, mais mène aussi à des violences et des discriminations réelles, à la confusion, à la peur et, sans doute, à des répercussions sociales à long terme », a déclaré l'administrateur du PNUD Achim Steiner.

Les autorités doivent aussi être attentives aux nommés négationnistes car des fois ils sont des gens qui ont le pouvoir d'influencer les gens plus naïfs (des politiciens, des médecins) et comme ça ils boycottent le travail des autorités.

Les pays riches

Les symptômes du coronavirus

● Principaux symptômes ● Dans certains cas

	Covid-19*	Grippe A ou B	Rhume
Fièvre	●	●	●
Toux	●	●	●
Difficultés respiratoires	●		
Congestion nasale	●	●	●
Mal de gorge	●	●	●
Diarrhée	●		
Mare			

Guide pour survivre à une pandémie.

Les ministres des Finances des 20 principales économies mondiales (G20) ont dû approuver un renforcement de milliards de dollars (milliards d'euros) des réserves d'urgence du Fonds monétaire international (FMI) et prolonger un moratoire sur le remboursement de la dette des pays les plus pauvres face à la crise du coronavirus.



Le FMI a relevé à 6% sa prévision de croissance pour l'économie mondiale tout en mettant en garde contre la différence de trajectoire entre les Etats-Unis, à la reprise plus rapide et plus vigoureuse, et l'essentiel du reste du monde. Le Fonds a ainsi prévenu que la crise du coronavirus pourrait remettre en cause des années de progrès en matière de réduction de la pauvreté.

Lors d'une intervention aux côtés de Janet Yellen et du directeur de la Banque mondiale David Malpass, la directrice générale du FMI Kristalina Georgieva a exhorté les pays riches à faire en sorte que les pays pauvres aient accès à la vaccination contre le COVID-19. "Nous n'avons aucune chance de nous en sortir sans être unis", a-t-elle dit.

Un renforcement des réserves du FMI, les droits de tirage spéciaux (DTS), permettrait d'accroître les liquidités disponibles pour tous les membres sans alourdir la dette de la trentaine de pays en graves difficultés financières, disent des économistes et des responsables financiers.

Les devoirs des gouvernements

Chaque chef d'état ou ses ministres doivent informer le peuple de la situation du pays et du monde; prendre des mesures pour protéger les personnes; trouver une manière de supporter les entreprises pour éviter le chômage; obtenir les produits et les médicaments nécessaires pour faire face à la pandémie; prendre des mesures sanitaires renforcées sur l'ensemble du territoire; décider ou maintenir la fermeture des commerces non-alimentaires, des services et d'autres similaires ; contrôler et fermer (en cas de besoin) les frontières, etc.



Guide pour survivre à une pandémie.

Des commissions permanentes pourront être créées (qui seront constituées par des politiciens de tous les partis politiques), ce qui permettra à la représentation nationale d'assurer un suivi rapproché et dans le temps de l'épidémie et ses conséquences. Elles pourront effectuer toutes recommandations qu'elles jugeront utiles afin de tirer les enseignements de cette situation.



Une première étape sera celle de la mission d'information. Celle-ci consiste à contrôler chaque semaine les mesures prises par le gouvernement.

Dans une première phase les gouvernants doivent se réunir régulièrement pour observer l'évolution de la pandémie et les réponses données par les différentes structures (hôpitaux, pompiers, policiers) pour corriger les erreurs. Puis, ils doivent acheter suffisamment de vaccins et, actuellement, résoudre le problème de la vaccination avec le vaccin AstraZeneca.

Les pays pauvres disposent de ressources plus limitées et d'infrastructures moins développées pour lutter efficacement contre une pandémie, relèvent-ils. Ils doivent aussi s'attendre à une augmentation de la gravité des cas, a prévenu la directrice générale de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) Margaret Chan.

"Les pays, particulièrement dans le monde en voie de développement, où les populations sont plus vulnérables, doivent se préparer à voir davantage de cas graves que ceux actuellement observés", a-t-elle averti devant l'Assemblée annuelle de son organisation. En outre, les systèmes de santé des pays pauvres sont même très souvent incapables de détecter la présence du virus, qualifié de "subtil et sournois" par le Dr Chan. "Si un virus de ce type se diffusait dans les pays en développement, l'impact serait vraiment énorme", prévient Adam Kamradt-Scott, chercheur à l'Ecole d'hygiène et de médecine tropicale de l'Université de Londres. Malheureusement on n'a pas pu empêcher ça.



Au niveau de chaque communauté

Les conséquences de cette pandémie atteignent tous les domaines de la société. Pour le travail, ça a été soit le télétravail, soit le travail au bureau avec respect strict des gestes barrière et distanciation physique. Autant dire que ce n'est pas toujours une partie de plaisir.

Dans leurs courses à l'adaptation, de nombreux employeurs ont oublié des gestes qui retiennent la main-d'œuvre : renforcer la culture d'entreprise, maintenir la cohésion des équipes et rassembler les

Guide pour survivre à une pandémie.

employés autour d'objectifs communs. Pour beaucoup, l'adaptation a été synonyme de fournir un ordinateur pour le télétravail ou de réaménager les espaces du bureau. Nécessaire, mais insuffisant, surtout après des mois de pandémie. Voici quelques attitudes et réflexes à adopter pour garder les employés pendant et après la pandémie. Il faut renforcer la culture d'entreprise ; se rapprocher de ses employés ; se montrer rassurant ; essayer de comprendre leurs problèmes à cause de la fermeture des écoles ; des institutions d'appui aux gens âgés, entre autres.



Dans les écoles, avant sa fermeture pendant le ou les confinements, car ça dépend des pays ou même des régions, le protocole sanitaire s'adapte constamment à l'évolution de l'épidémie du Covid-19 et du développement de ses nouveaux variants anglais, sud-africain ou brésilien. Selon l'évolution de la pandémie les ministères de l'Éducation des pays demandaient aux établissements scolaires d'appliquer des protocoles de plus en plus stricts. Tout ça est devenu un véritable casse-tête pour les enseignants mais aussi pour les élèves. Dans les écoles, les collèges et les lycées, la distanciation physique d'au moins 1 mètre doit être respectée lorsqu'elle est matériellement possible, et dans les espaces clos dont la salle de classe, entre l'enseignant et les élèves ainsi qu'entre les élèves quand ils sont côte à côte ou face à face. Pour que ça soit possible il a fallu réorganiser l'espace et chacun a sa table pour travailler. Et ce ne sont plus les élèves qui changent de classe mais les profs! Idem, pour la cantine, les élèves doivent manger sans des camarades en face.

Se laver les mains est devenu une routine. Le lavage à l'eau et au savon ou la friction à la solution hydroalcoolique des mains sont plus que recommandées au sein des collèges et des lycées. Il faut le faire à l'arrivée dans l'école; avant et après chaque repas ; avant et après les récréations ; après être allé aux toilettes ; le soir avant de rentrer chez soi ou dès l'arrivée au domicile. Les élèves ne sortent que pour les récréations et ils ont leur propre matériel, donc comme ça ils sont protégés car ils portent aussi un masque. Le port du masque grand public de catégorie 1 ou chirurgical est obligatoire dans les espaces clos ainsi que dans les espaces extérieurs. Evidemment, Il n'est pas obligatoire lorsqu'il est incompatible avec l'activité notamment la prise de repas. Ces règles semblent donc bien contraignantes pour les enfants et parfois ne semblent pas très logiques mais il faut comprendre que logiques ou pas, les règles nous aident à éviter le virus.

Guide pour survivre à une pandémie.

En famille

Pour survivre à une pandémie, chaque famille est isolée avec des enfants et des adolescents, ce qui est très exigeant. Isolées à la maison, les familles doivent s'adapter et s'organiser de manière à occuper leur vie quotidienne, en mentionnant que les parents doivent être pleinement disponibles pour leurs enfants chaque jour, ce qui nécessite beaucoup de patience, de compréhension et de créativité pour gérer la journée au jour le jour dans l'isolement.



Je trouve un peu inquiétant que les parents qui font du télétravail n'acceptent pas encore qu'ils ne puissent pas travailler le nombre d'heures qu'ils travailleraient dans une situation normale et que leur productivité soit plus faible, ils doivent donc avoir une solution dans le façon dont ils organisent les heures de la journée.

Pour les familles isolées, il est essentiel d'organiser une routine quotidienne qui réponde aux besoins de chacun et qui équilibre les moments de travail et de loisirs, d'interaction et d'autonomie, et du temps pour soi. De plus, même si chaque famille et chaque personne vivent cette situation différemment, elles doivent avoir leurs propres stratégies afin de savoir comment faire face à la situation.

2. Comment protéger la famille d'une pandémie?

Pour protéger la famille d'une pandémie, il faut éviter d'être en contact avec des personnes à risque, c'est-à-dire avec un âge avancé ou avec des maladies associées, il faut l'éviter. Alors, comment pouvons-nous prendre soin des membres de notre famille qui appartiennent à ces groupes, principalement des grands-parents, des oncles et même des voisins. Pour les protéger, nous devons éviter d'être en contact physique avec eux, par un câlin, une poignée de main ou le partage de quelque chose où la transmission peut avoir lieu. Par conséquent, nous les protégeons, eux et nous, en étant capables d'empêcher l'évolution de la pandémie. Avec cela, nous pouvons être avec eux non pas physiquement mais plutôt par téléphone portable ou Internet.

Guide pour survivre à une pandémie.

Maintenir la santé physique

Le maintien d'une bonne condition physique est une chose importante à faire le jour-à-jour, en particulier pour les personnes à risque de maladies non transmissibles (PTM), cependant, au milieu d'une pandémie de COVID-19 comme celle-ci, l'activité physique et l'espace de mouvement sont devenus limités pour tout le monde.

Sur la base de la recommandation de l'OMS et du ministère de la santé de beaucoup de pays, le type d'activité physique qui devrait être pratiqué par les personnes à risque de PTM est un exercice d'intensité modérée, qui est un type d'exercice qui accélère le rythme cardiaque et la respiration. L'entraînement cardio accélère le rythme cardiaque, donc cet exercice peut garder le cœur en bonne santé, dilater les vaisseaux sanguins, abaisser la tension artérielle et le maintenir stable, ainsi que brûler les graisses. Voilà un type d'exercice à pratiquer à domicile. En raison de ses avantages, l'exercice cardio est fortement recommandé pour les personnes souffrant d'obésité, d'hypertension et de maladies cardiovasculaires (cœur et vaisseaux sanguins).



Il existe de nombreux exercices cardio qu'on peut faire à l'intérieur pendant la pandémie COVID-19, y compris la corde à sauter, la marche rapide en utilisant *tapis roulant* montez et descendez les escaliers pendant 10 à 15 minutes 2 à 3 fois par jour. L'entraînement cardio est recommandé pendant au moins 30 minutes par jour, 3 fois par semaine.

Cependant on peut aussi faire des exercices pour la force musculaire. Cet exercice se fait généralement sur une courte durée et vise à augmenter la force des muscles du corps. Un exemple est *faire monter, s'accroupir, fentes, remonter, et craquements*. Le yoga comprend également des exercices pour entraîner la force musculaire ainsi que la flexibilité musculaire, et on peut faire ces exercices à la maison. On peut aussi faire de petites promenades ou encore de la course à condition que les autorités le permettent.

Guide pour survivre à une pandémie.

Maintenir notre santé psychologique

La pandémie du virus Corona menace non seulement la santé physique, mais également la santé mentale de tout individu. Non seulement la peur, les effets psychologiques peuvent également avoir un impact sérieux.

Les troubles de santé mentale qui surviennent pendant une pandémie peuvent être causés par une variété de facteurs, tels que la peur d'une épidémie, l'isolement pendant la quarantaine, la tristesse et la solitude d'être loin de la famille ou des êtres chers, l'anxiété face aux nécessités de la vie quotidienne, ainsi que la confusion. Ces choses affectent non seulement les personnes qui ont déjà des problèmes de santé mentale, comme la dépression ou les troubles anxieux généralisés, mais peuvent également affecter les personnes en bonne santé physique et mentale.

Certains des groupes les plus vulnérables au stress psychologique lors d'une pandémie de virus Corona sont les enfants, les personnes âgées et le personnel médical. Les pressions exercées pendant cette pandémie peuvent entraîner des perturbations telles que la peur et l'anxiété excessives pour sa sécurité et celle de ses proches, des modifications du sommeil et de l'alimentation, l'ennui et le stress d'être constamment à la maison, en particulier chez les enfants, l'abus d'alcool et de drogues, l'émergence de troubles psychosomatiques, entre autres.

Pour éviter ce type de problèmes faites de l'activité physique. Il y a une variété de sports légers, comme le jogging ou le saut sur place, que vous pouvez pratiquer pendant la quarantaine à la maison. En pratiquant une activité physique, votre corps produira des hormones endorphines qui peuvent soulager le stress, réduire l'anxiété et s'améliorer. Des exercices d'étirement et de respiration peuvent également nous aider à nous calmer. N'oublions pas de nous prélasser au soleil du matin pour renforcer le système immunitaire. Consommer des aliments qui contiennent des protéines, des graisses saines, des glucides, des vitamines, des minéraux et des fibres aide aussi. Ces divers nutriments que nous pouvons obtenir du riz et *céréale*, fruits, légumes, fruits de mer, viande, noix et lait. Un apport nutritionnel adéquat aide à maintenir notre santé mentale.

Guide pour survivre à une pandémie.

Stocker quelques aliments et médicaments

Pour faire face à un confinement il faut garder chez nous quelques aliments, produits d'hygiène, médicaments, entre autres.

C'est impératif de penser qu'il faut rester à la maison presque tout le temps, donc on ne peut pas faire des courses quand on a envie, il faut penser aussi que certains produits pourront disparaître des rayons, car

ils ne sont pas produits, ou parce qu'ils ne sont pas transportés, mais encore, pour certains, parce que tout le monde en achète. Quand on dit stocker quelques aliments et médicaments on ne veut pas dire s'emparer de tous les paquets de lait, de riz, de sucre, etc., on veut dire, simplement, en avoir suffisamment pour quelques jours ou semaines.

En ce qui concerne les médicaments, on doit avoir des pilules pour les maux de tête, de l'alcool, des sparadraps, ou encore une dose extra des médicaments qu'on prend habituellement.



Surmonter les difficultés économiques

Gérer économiquement une famille en période de pandémie, c'est commencer à comprendre ce qui entre et ce qui sort, le montant dépensé pour chaque chose et où vous pouvez couper. Profitez de l'occasion pour épargner en mettant de l'argent de côté pour commencer à épargner ou pour consolider celui que vous avez déjà. Cependant, étant plus de temps à la maison, nous dépenserons plus sur les factures d'eau,

d'électricité et d'achat de produits alimentaires qui ont également tendance à devenir plus chers, nous devons donc définir l'essentiel en situation de pandémie. Il est important de ne pas dépenser inutilement avec ou sans promotions afin d'épargner et de constituer une réserve financière. Compte



Guide pour survivre à une pandémie.

tenu de cela, ces sacrifices ne dureront pas éternellement, étant nécessaire de prendre des précautions et de surmonter la situation avec la meilleure qualité de vie possible.

La pandémie de Covid-19 a engendré un besoin pressant d'aide et de soutien social bien au-delà des soins médicaux graves et urgents : confinement sévère pour les personnes âgées, grande pauvreté et privation de nourriture pour les familles les plus précaires et à faibles revenus, fermeture des écoles et des cantines scolaires, solitude et difficultés pour beaucoup à gérer les émotions contradictoires liées à la situation.

L'appel à l'aide des associations est motivé et nécessite une réponse collective sérieuse, cependant presque un tiers de la population française a reçu de l'aide de la famille et/ou d'amis proches. Mais, de façon peut-être moins attendue, près d'un septième des résidents en France a reçu de l'aide de leurs voisins. Il s'agit d'une mobilisation à « liens faibles »: ce sont des personnes considérées comme n'étant pas des « amis proches », qui se sont mobilisées uniquement parce qu'elles vivent à proximité. Si l'on observe l'évolution dans le temps pendant le confinement, on constate une dynamique globale assez stable dans sa structure. L'aide des amis a légèrement diminué au fil du temps, tandis que celle des voisins a progressivement augmenté. L'aide des associations s'est principalement tournée vers les franges les plus extrêmes de la pauvreté. Même celle fournie par le service public, bien que non négligeable, concerne un petit pourcentage d'individus.

Mais chaque famille peut aussi trouver un moyen de gérer des gains: des ventes *on line* d'objets dont on n'a plus besoin, de vêtements, rendre des services (permis) à des gens âgés, promener des chiens, faire les courses, entre autres. Bien que cette pandémie soit quelque chose de vraiment horrible, elle nous a enseigné à être plus solidaires, plus humains, à vivre en famille, mais surtout à valoriser des choses qu'on considérait banales ou même invisibles.

Guide pour survivre à une pandémie.

Apprendre à vivre avec ce virus

Du jour au lendemain, notre quotidien a changé. Fermeture des écoles, télétravail, port du masque, distanciation physique, perte d'emploi... la pandémie a frappé tout le monde, bien au-delà de la maladie.

La pandémie de COVID-19 nous a beaucoup appris sur la gestion du stress, la conciliation travail et vie personnelle, les finances, la consommation et notre capacité d'adaptation. Cette situation est une crise psychologiquement difficile à vivre. La pandémie a forcé les gens à s'isoler et à affronter l'inconnu et l'incertitude.



Pour les gens qui travaillent dans les hôpitaux, pour les pompiers, et pour beaucoup d'autres personnes, ils ont subi une charge de travail, l'anxiété des patients et la peur de contracter le virus et de le transmettre. Mais on a subi aussi l'arrêt temporaire du travail, le télétravail apparaît parce que le monde du travail est en pleine évolution. La pandémie a un peu changé notre vision du travail car le gain de temps de qualité avec les enfants et la réduction du stress

liée au fait de ne plus courir pour être à l'heure au bureau ou à l'école a largement compensé les défis du télétravail avec des enfants à la maison. Les gens ont compris qu'on ne peut pas tout faire en même temps. On accepte que ni tout le monde soit d'accord avec ces affirmations, mais c'est la réalité.

Cette pandémie et la révolution qu'elle a provoqué dans la vie de tout le monde nous a fait réfléchir sur un tas de choses et changer notre avis ou commencer à les valoriser. Entre ces sujets on trouve la valorisation, surtout, du travail des médecins et des professeurs. Les premiers car ce sont ceux qui sauvent des vies et les seconds parce que les parents ont finalement compris les difficultés surmontées par ces professionnels.

Guide pour survivre à une pandémie.



L'arrivée de la crise sanitaire a forcé aussi une réévaluation des objectifs d'épargne de beaucoup de monde parce que maintenant tout semble incertain, mais pour beaucoup de monde le plus difficile, c'est de faire une croix sur les voyages, oublier la vie culturelle et sociale et les sports d'équipe. Cependant, découvrir les ruelles de son quartier à pied ou rester tranquillement en famille ça a gagné une grande valeur.

Conclusion

En premier, ce travail avait pour but nous permettre d'acquérir plus d'information sur le covid-19, mieux connaître ce qui a été fait pour lutter contre ce virus et sa transmission, et réfléchir un peu sur la fragilité de l'équilibre existant sur la planète que les humains ignoraient consciemment ou inconsciemment.

En deuxième, on voulait parler des aspects positifs par rapport aux mesures prises au moment idéal, mais on voulait aussi montrer qu'on a commis des fautes qui ont coûté des millions de vies.

En troisième, ce travail prétend rendre hommage à tous ceux qui ont sauvé des vies comme à tous les personnes qui ont perdu la vie à cause de ce virus.

Finalement, on veut rappeler tout le monde qu'on vit en pleine pandémie, qu'il faut se protéger et protéger les autres.

Guide pour survivre à une pandémie.

Webgrafia

<https://www.who.int/fr/news/item/27-04-2020-who-timeline---covid-19>

<https://www.who.int/country-cooperation/what-who-does/country-results/fr/>
<https://www.la-croix.com/Sciences-et-ethique/Covid-19-scientifiques-lutte-contre-desinformation-2020-12-15-1201130292>
https://quebec.huffingtonpost.ca/entry/covid-19-scientifiques-partage-decouvertes-revolution_qc_5e5571f8c5b63b9c9ce48491

https://www.francetvinfo.fr/sante/maladie/coronavirus/coronavirus-la-chine-a-t-elle-cache-des-informations_4204461.html
<https://www.leparisien.fr/international/coronavirus-la-chine-a-t-elle-cache-la-verite-au-debut-de-l-epidemie-17-04-2020-8301222.php>

https://www.undp.org/content/undp/fr/home/news-centre/news/2020/Governments_must_lead_against_coronavirus_misinformation_and_disinformation.html
<https://www.letemps.ch/opinions/leaders-montrent-voie-lutte-contre-covid19-souvent-femmes-y-debat>

<https://www.msn.com/fr-fr/finance/other/le-g20-d%C3%A9bat-de-laide-aux-pays-pauvres-face-%C3%A0-la-pand%C3%A9mie-et-de-fiscalit%C3%A9/ar-BB1fnkjl>
<https://www.lalibre.be/international/les-pays-pauvres-et-du-sud-plus-exposes-a-la-pandemie-51b8abc5e4b0de6db9b70113>
<https://www.bbc.com/afrique/region-52275885>

https://www.francetvinfo.fr/sante/maladie/coronavirus/coronavirus-quatre-questions-sur-la-mission-parlementaire-sur-la-gestion-de-l-epidemie_3892611.html

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/les-actions-du-gouvernement>

<https://www.jobillico.com/blog/comment-garder-vos-employes-pendant-la-pandemie/>
<https://newsclic.info/annee-scolaire-2020-2021-quelles-attitudes-adopter-face-a-la-pandemie/>
<https://www.passionanimo.com/adopter-pendant-la-pandemie/>

<https://www.fitandia.com/que-faire-pour-maintenir-une-bonne-sante-physique-pendant-le-confinement/>
<https://fr.ncmhcso.org/aktivitas-fisik-di-masa-pandemi-covid-19-bagi-orang-yang-berisiko-terkena-ptm-2327>

<https://obesitycanada.ca/fr/snp-fr/maintenir-une-bonne-sante-mentale-durant-la-pandemie-covid-19/>
<https://fr.ncmhcso.org/menjaga-kesehatan-mental-saat-pandemi-virus-corona-7219>
<http://www.mesoamericaregion.org/fr/2020/09/comment-maintenir-une-bonne-sante-mentale-pendant-une-pandemie/>

<https://www.medisite.fr/coronavirus-confinement-11-aliments-sains-et-pas-chers-a-stocker.5562539.806703.html>
<https://deavita.fr/bien-etre/confinement-coronavirus-quels-approvisionnements/>

<https://bloomin.digital/blog/confinement-sachez-reperer-les-difficultes-de-vos-collaborateurs/>

<https://theconversation.com/la-solidarite-au-temps-du-covid-19-vers-de-nouveaux-engagements-139361>

<https://theconversation.com/comment-le-confinement-transforme-les-soft-skills-118495>