

BOITE À IMAGES

MULTIPATHOLOGIQUE



PROJET DE RENFORCEMENT DES CAPACITÉS D'INTERVENTION
D'ACTEURS COMMUNAUTAIRES ET DE SANTÉ POUR OPÉRER
EN ZONES DE FORTE VULNÉRABILITÉ AU CAMEROUN

www.motoaction.org
www.movihcam.org



MODE D'EMPOI

« La boîte à images multipathologique » : pour qui ? pourquoi ?

« La boîte à images multipathologique » est un outil pédagogique de sensibilisation réalisé dans le cadre du programme Movihcam Health On the Road. C'est un outil visuel de communication de proximité et de sensibilisation des populations vulnérables du monde du transport et riveraines sur diverses pathologies : VIH, Tuberculose, diabète, paludisme, covid-19, etc.

L'objectif visé par cet auxiliaire visuel de communication est d'aider les populations bénéficiaires à apprendre et à analyser leur situation en vue de changer leurs comportements. Il s'agit donc d'une série de planches contenant des images et des messages. Destiné aux Pairs Educateurs dans le cadre des animations thématiques (Causeries éducatives) lors du déploiement du Camion Relais Santé, cet outil constitue une porte d'entrée pour des discussions sur diverses thématiques portant sur la prévention des maladies.

L'usage de cet outil doit être fait comme suit

Le/la Pair Educateur (trice) (PE) se présente brièvement, introduit l'idée générale et lance le sujet.

Exemple d'introduction :

Nous allons faire un jeu appelé « Boîte multipathologique ».

La boîte à Images comme son nom l'indique est une boîte où se trouvent des images qui vont vous montrer des personnages dans des différentes situations. Avec mon aide, vous allez décrire des images et trouver les messages principaux que ces situations vous inspirent.

Vous êtes prêts ??

Alors démarrons !

Rappel du Principe

Le/la PE réunit 10 à 15 participants et utilise quelques situations tirées pour illustrer son sujet.

Le choix du sujet de la causerie éducative peut se faire :

- A partir des problématiques de santé les plus récurrentes constatées lors des précédentes consultations ;
- A partir des propositions des participants. Si plusieurs propositions, le/la PE demande aux participants de voter. C'est le sujet retenu à l'issue du vote qui fera l'objet de la causerie.

Le/la PE s'assure que les participants voient bien les images en leur présentant la planche.

Le/la PE s'assure que les participants voient bien les images en leur posant des questions de clarifications. Par exemple : **Qu'est-ce que vous voyez sur cette image ? Qu'est-ce que cette image veut dire ?** Expliquez les images et les montrer du doigt tout en parlant. Posez des questions aux participants pour mieux comprendre leurs situations, leurs pratiques actuelles, leur niveau de connaissances et leurs attitudes par rapport à la situation objet de la causerie.

Le/la PE fournit les informations aux participants au fur et à mesure que cela est nécessaire pour la prise d'une décision éclairée.

A la fin de la séance le/la PE aide les participants à choisir une ou deux actions faisables (messages) pour éviter de tomber malade.

Pour une séance éducative dynamique, le/la PE doit s'inspirer de la méthode **CLAIRE** de la communication verbale. Le/la PE doit toujours se rappeler d'être **CLAIRE** :

C= (Clair) être clair et simple.

L= (Langage) utiliser un langage que les participants peuvent comprendre

A= (Attention) Prêter attention à ce que les participants sont en train de dire.

I= (Information) Demander le retour d'information aux participants et reconnaître que leurs craintes et opinions sont valables

R= (Répéter) Faire répéter aux participants les points clés dont vous avez parlé concernant le sujet

E= (Encourager) Encourager les participants qu'ils seront capables d'utiliser les bonnes pratiques, avec de bons résultats.

Glossaire

PE : Pair Educateur (Educatrice)

CAM : Camionneur

CMT : Conducteur de mototaxi

RIV : Riveraine



www.motoaction.org
www.movihcam.org

VIH/IST





VIH/IST

Questions :

Q : Que voyez-vous sur cette image ?

Q : Savez-vous s'ils ont le virus ou pas ?

Q : Comment peut-on savoir si on a le virus du Sida ?

Informations/Messages à retenir

Les personnes infectées peuvent paraître saines et en bonne santé. Mais elles peuvent vous transmettre le virus. Seul le test de dépistage de sang vous permet de savoir si vous avez le VIH.

Scène 1 : Pouvez-vous reconnaître à vue d'œil une personne qui a le VIH ?



Questions :

Q : Que voyez-vous sur cette image ?

Q : Comment le VIH agit dans le corps d'une personne qui a contracté le virus ?

Q : Comment appelle-t-on une personne qui a le VIH ?

Comment appelle-t-on la personne qui n'a pas le VIH ?

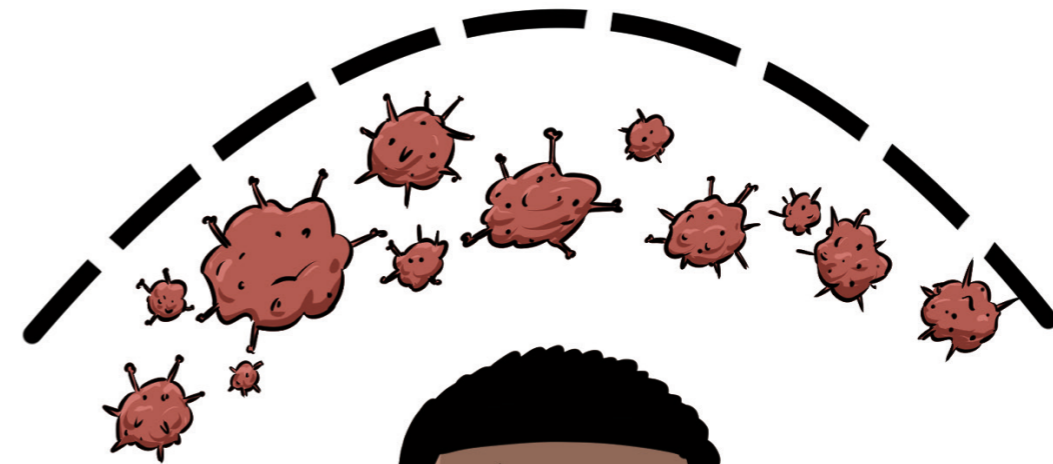
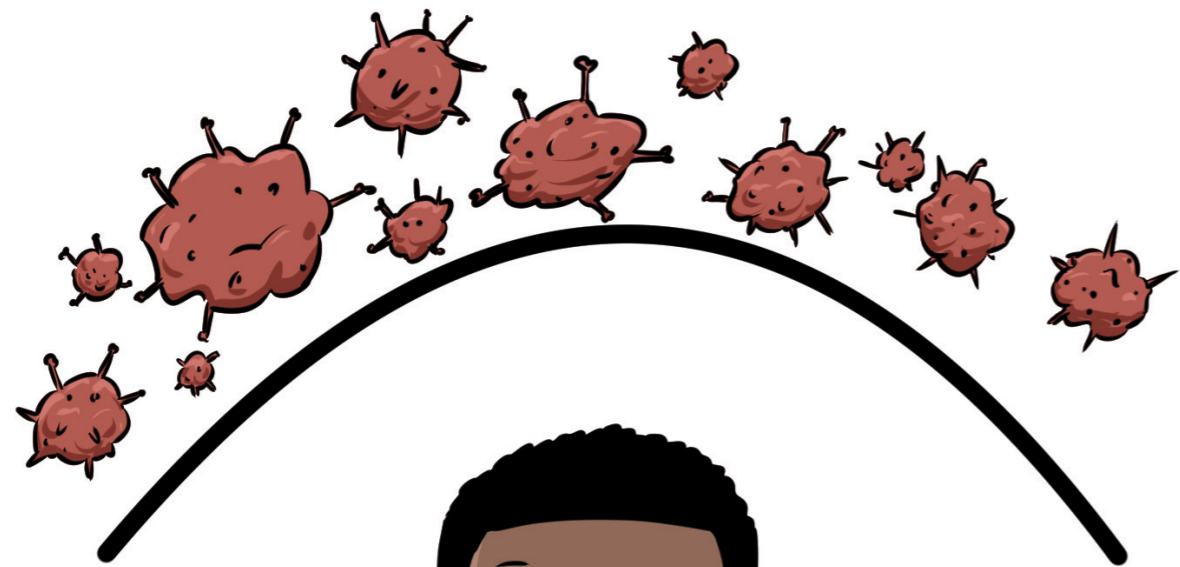
Informations/Messages à retenir

Le VIH attaque lentement les défenses immunitaires qui servent à protéger des microbes et des maladies. Quand le corps ne se défend plus, on peut alors attraper des maladies très graves et on peut mourir. On dit qu'on est malade du Sida.

Attention, on peut être séropositif sans tomber malade pendant plusieurs années. Mais on peut quand même transmettre le VIH à quelqu'un d'autre sans le savoir. Quand on n'a pas le virus du VIH on dit qu'on est **séronégatif**.

Quand on a le VIH, on dit qu'on est **séropositif**.

Scène 2 : Le VIH attaque les défenses immunitaires



Questions :

Q : Que voyez-vous sur cette image ?

Q : Pouvez-vous nous dire quelles sont les voies de transmission du VIH ?

Informations/Messages à retenir

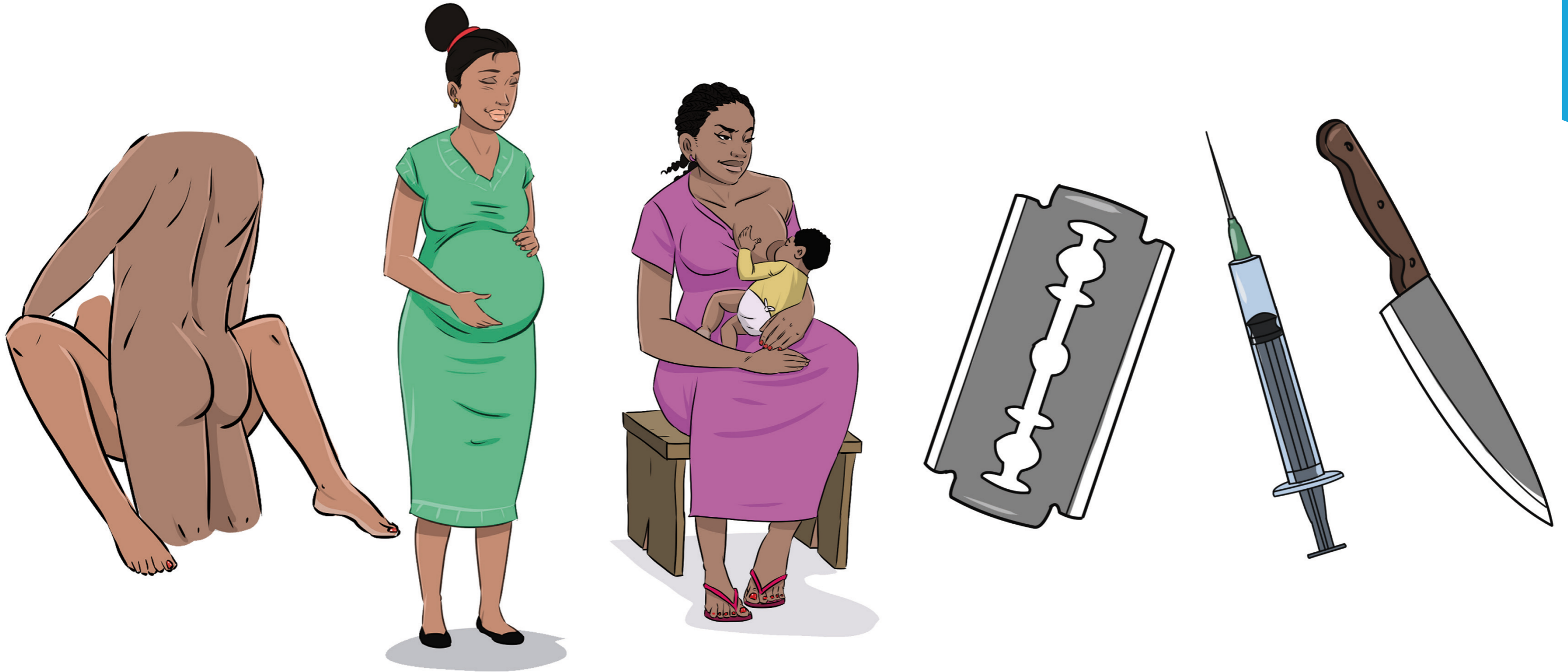
La voie sanguine à travers tous les objets tranchant, souillés par le sang contaminé et dont nous sommes en contact

De la mère infectée à son enfant

- Pendant la grossesse
- Au cours de l'accouchement
- Pendant l'allaitement maternel

Au cours des rapports sexuels non protégés avec un(e) partenaire infecté(e)

Scène 3 : Vous pouvez attraper le VIH/Sida



Questions :

Q : Que voyez-vous sur ces images ?

Q : Qu'est-ce que cela signifie ?

Q : Quel est le danger de ces pratiques ?

Informations/Messages à retenir

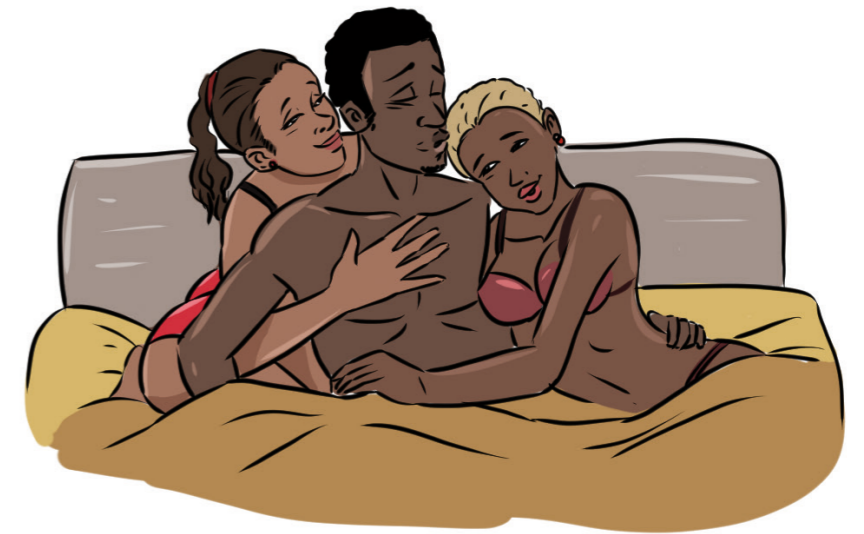
Le fait d'avoir des pratiques comme :

- Pénétration pénis-anus
- Pénétration pénis-vagin
- Faire et recevoir un anulingus
- Faire une fellation
- Recevoir une fellation
- Faire un cunnilingus
- Embrasser bouche à bouche avec une personne ayant une lésion sur les lèvres, à la bouche ou une poussée d'herpès

Q : Que faut-il faire ?

- Utilisez un condom neuf avec chaque partenaire pour les relations anales et vaginales. Les condoms réduisent le risque de transmettre le VIH et d'autres ITS.
- Utilisez du lubrifiant. Il crée des sensations agréables et réduit la friction, les coupures et les déchirures de la peau lors du rapport sexuel.
- Choisissez des activités comportant un plus faible risque de transmission du VIH, tels que le sexe oral et la masturbation mutuelle.
- Faites-vous tester régulièrement pour les ITS. Le fait d'avoir une ITS augmente votre risque de contracter ou de transmettre le VIH et d'autres ITS.
- Un homme en situation de multi-partenariat
- Augmentent fortement le risque d'attraper le VIH, et peut-être associées à d'autres infections sexuellement transmissibles.
- Si vous avez le VIH, prenez votre traitement contre ce virus.
- Si vous n'êtes pas infectée, mettez-vous sous prophylaxie pré-exposition (PrEP) qui consiste en des médicaments spécifiques que des personnes séronégatives prennent dans le cadre de leur stratégie de prévention du VIH.

Scène 4 : Avez-vous des pratiques sexuelles à risque sans préservatif ?



Questions :

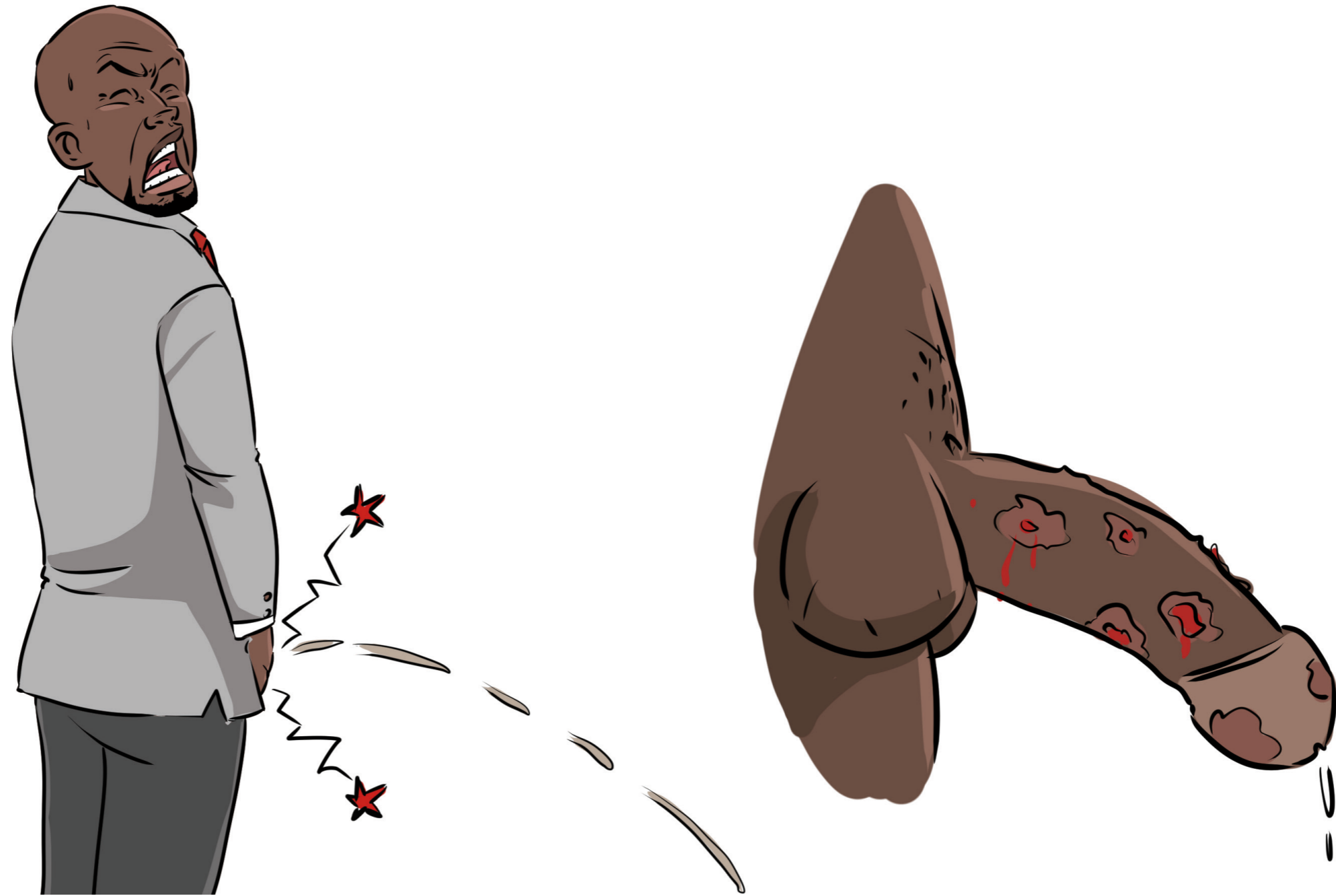
Q : Que voyez-vous sur ces images ?

Q : A quoi peut-on penser en cas de douleurs ou de plaies au niveau du sexe ?

Information/Message à retenir

Si vous avez une infection sexuellement transmissible, il faut se faire soigner correctement dans un centre de santé de peur qu'elle ne soit une porte ouverte au VIH/Sida.

Scène 5 : N'avez-vous jamais attrapé (e) une infection sexuellement transmissible (IST)



Questions :

Q : Que voyez-vous sur ces images ?

Q : A quoi sert le préservatif ?

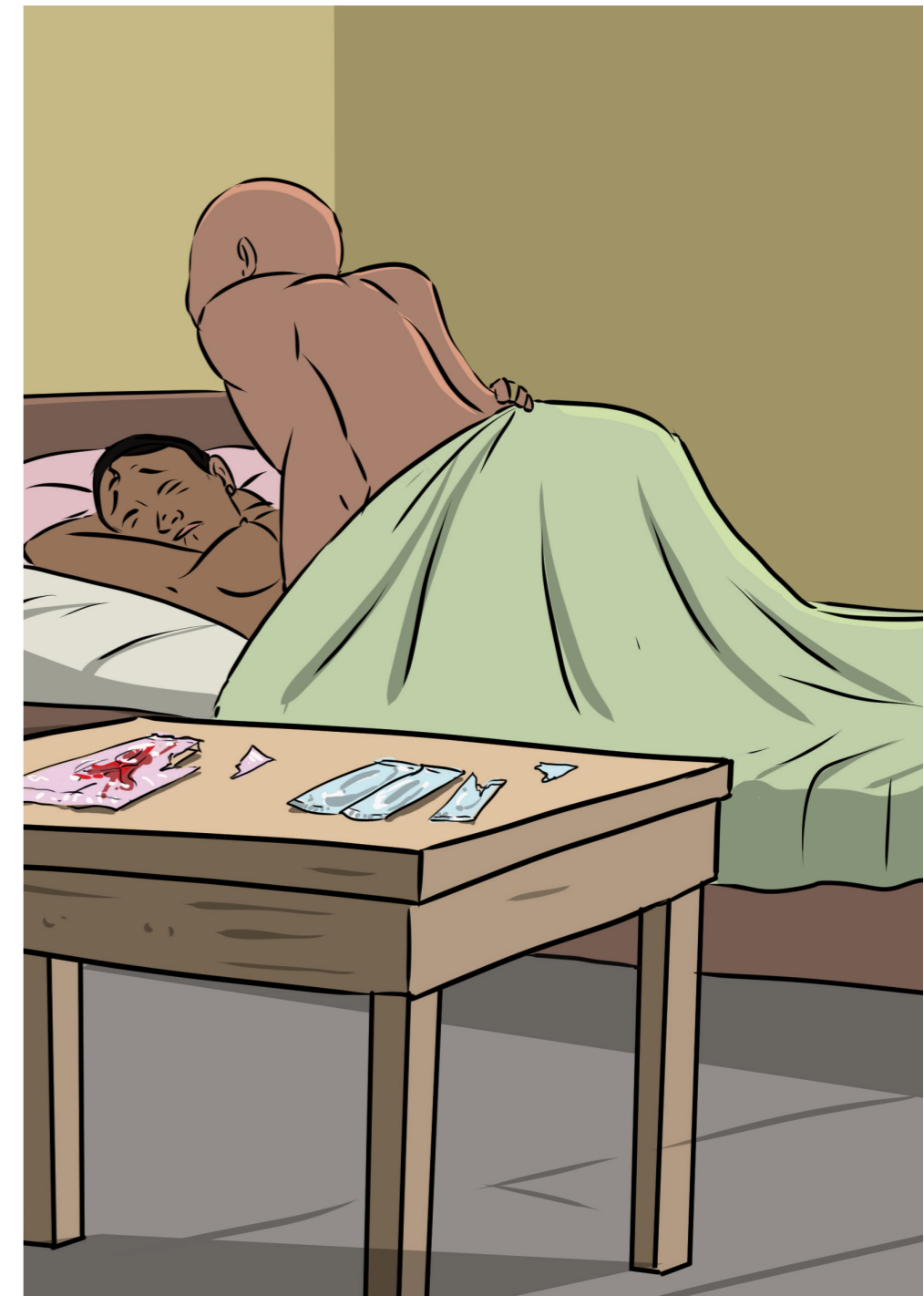
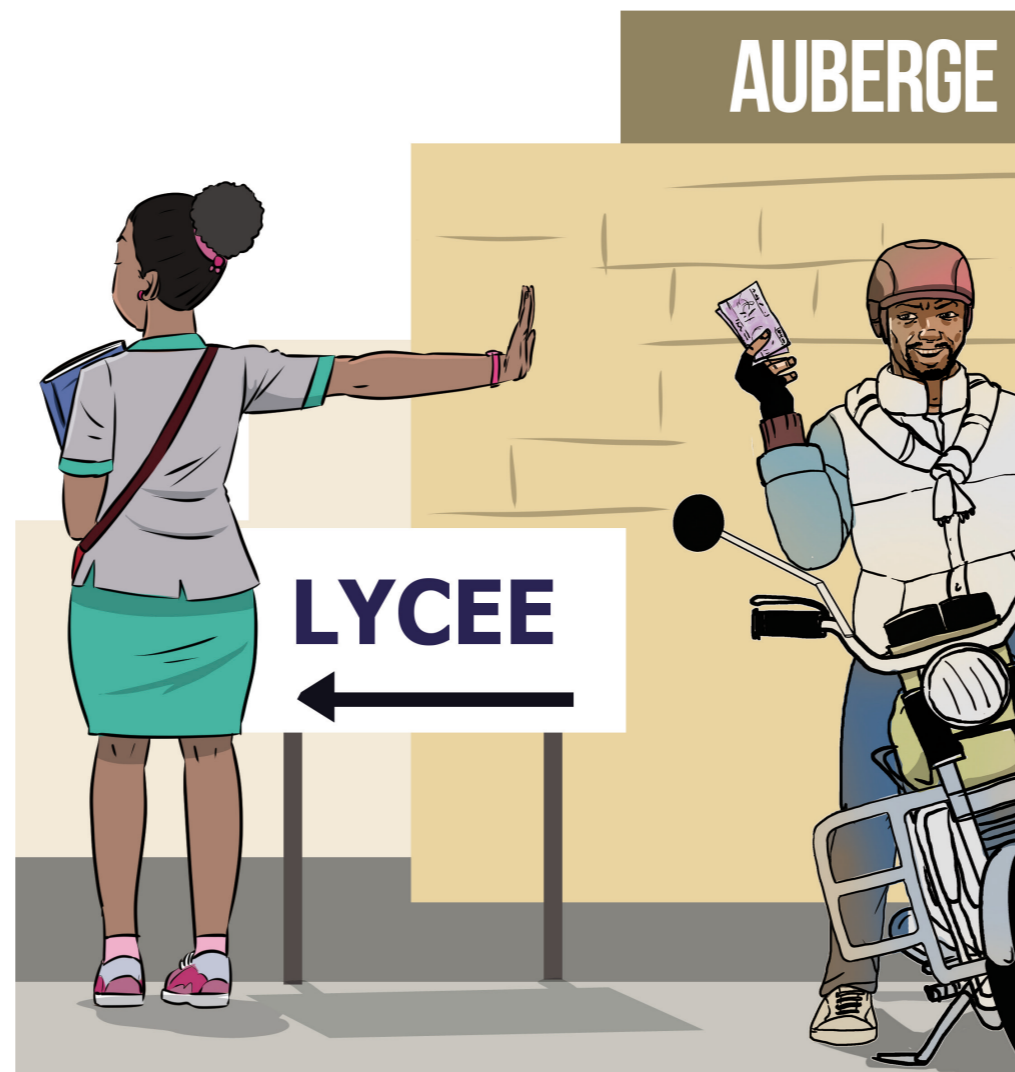
Q : Quels sont les trois moyens de prévention du VIH ?

Informations/Messages à retenir

Pour éviter d'attraper les infections sexuellement transmissibles ou le VIH, il faut faire un choix :

- Utiliser correctement le préservatif
- S'abstenir ou Être fidèle à un seul partenaire dont le statut sérologique est connu
- L'usage du préservatif au-delà de la date d'expiration peut-être à l'origine des éclatements au cours d'un rapport sexuel. Il existe de nombreux cas de ruptures : la brutalité lors de l'utilisation, plusieurs utilisations au cours des rapports sexuels par l'anus ou par le vagin.
- En cas d'éclatement : arrêter immédiatement le rapport sexuel, - Rincer à l'eau abondante (sans savon, sans eau de javel, sans désinfectant et sans frotter l'anus ou les lèvres) – Se rendre dans un centre de santé avant 48 heures pour un test de confirmation.

Scène 6 : Comment éviter d'attraper les IST et le VIH/Sida ?



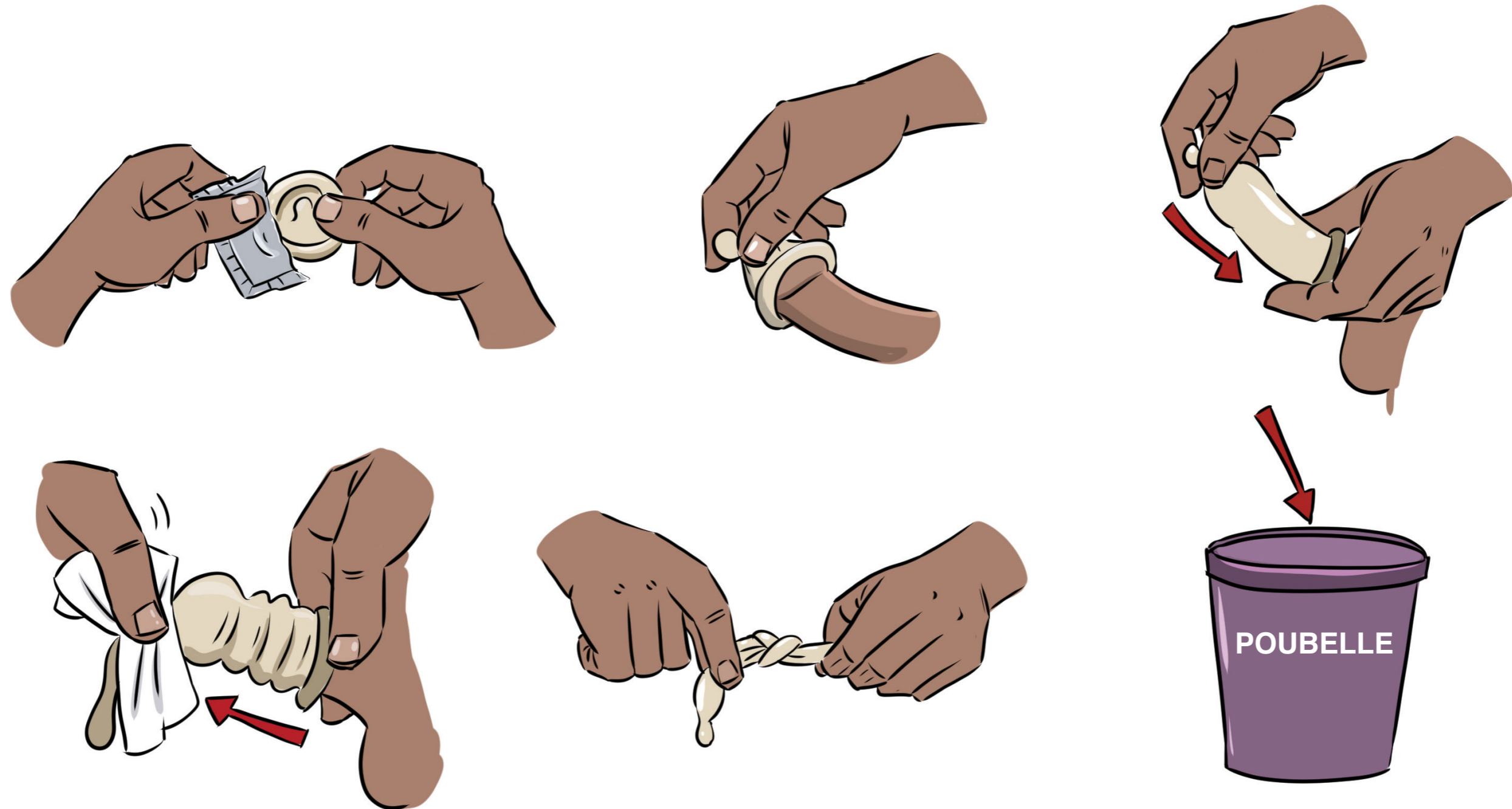
Question :

Q : Que voyez-vous sur ces images ?

Informations/Messages à retenir

Rappeler les cinq (05) étapes d'utilisation d'un préservatif masculin

Scène 7 : Usage correct du préservatif masculin.



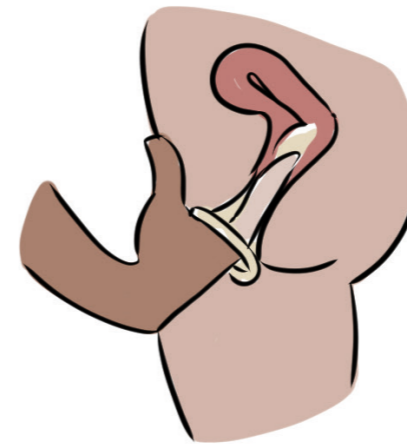
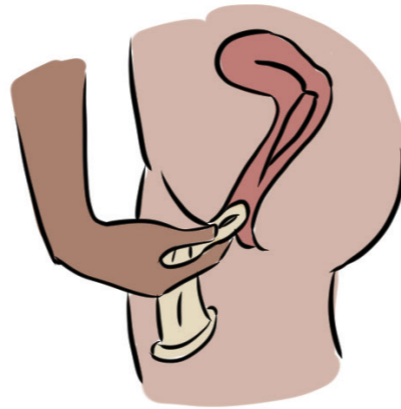
Question :

Q : Que voyez-vous sur ces images ?

Informations/Messages à retenir

- Rappeler les sept (07) étapes d'utilisation d'un préservatif féminin

Scène 8 : Usage correct du préservatif féminin



Questions :

Q : Que voyez-vous sur cette image ?

Q : A quoi sert le gel lubrifiant ?

Q : Quelles sont les qualités du gel lubrifiant à base d'eau ?

Q : Utilisé seul, le gel lubrifiant à base d'eau protège-t-il contre les IST et VIH ?

Scène 9 : Usage correct du gel lubrifiant



Questions :

- Q : Que voyez-vous sur ces images ?**
- Q : Quels sont les médicaments qu'une personne infectée par le VIH doit consommer ?**
- Q : A quoi servent les traitements ARV ?**
- Q : Quels sont les conseils pratiques à donner aux personnes séropositives ?**

Informations/Messages à retenir

Les ARV sont une association de plusieurs médicaments ayant chacun un rôle précis dont le but est de bloquer la multiplication du virus dans le sang d'une personne infectée par le VIH tout en augmentant la défense immunitaire du malade. Le but de ce traitement n'est pas de guérir de la maladie mais de contrôler l'évolution du virus dans l'organisme.

Scène 10 : Quels sont les médicaments que doit prendre un séropositif au VIH ?

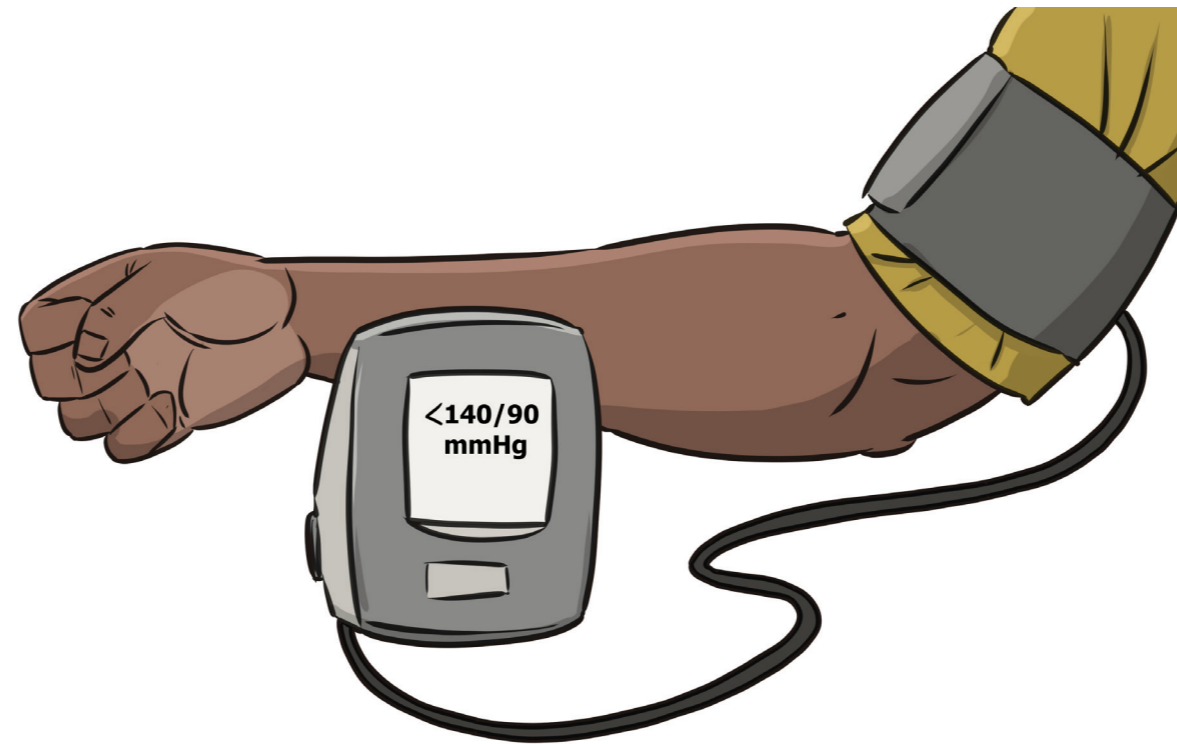


HYPERTENSION ARTERIELLE



www.motoaction.org
www.movihcam.org





HYPERTENSION ARTERIELLE



www.motoaction.org
www.movihcam.org



Question :

Q : Que voyez-vous sur les images ?

Q : Quelles sont les structures du corps qui sont atteintes en cas d'hypertension artérielle ?

Q : A partir de quelle valeur parle-t-on d'hypertension artérielle

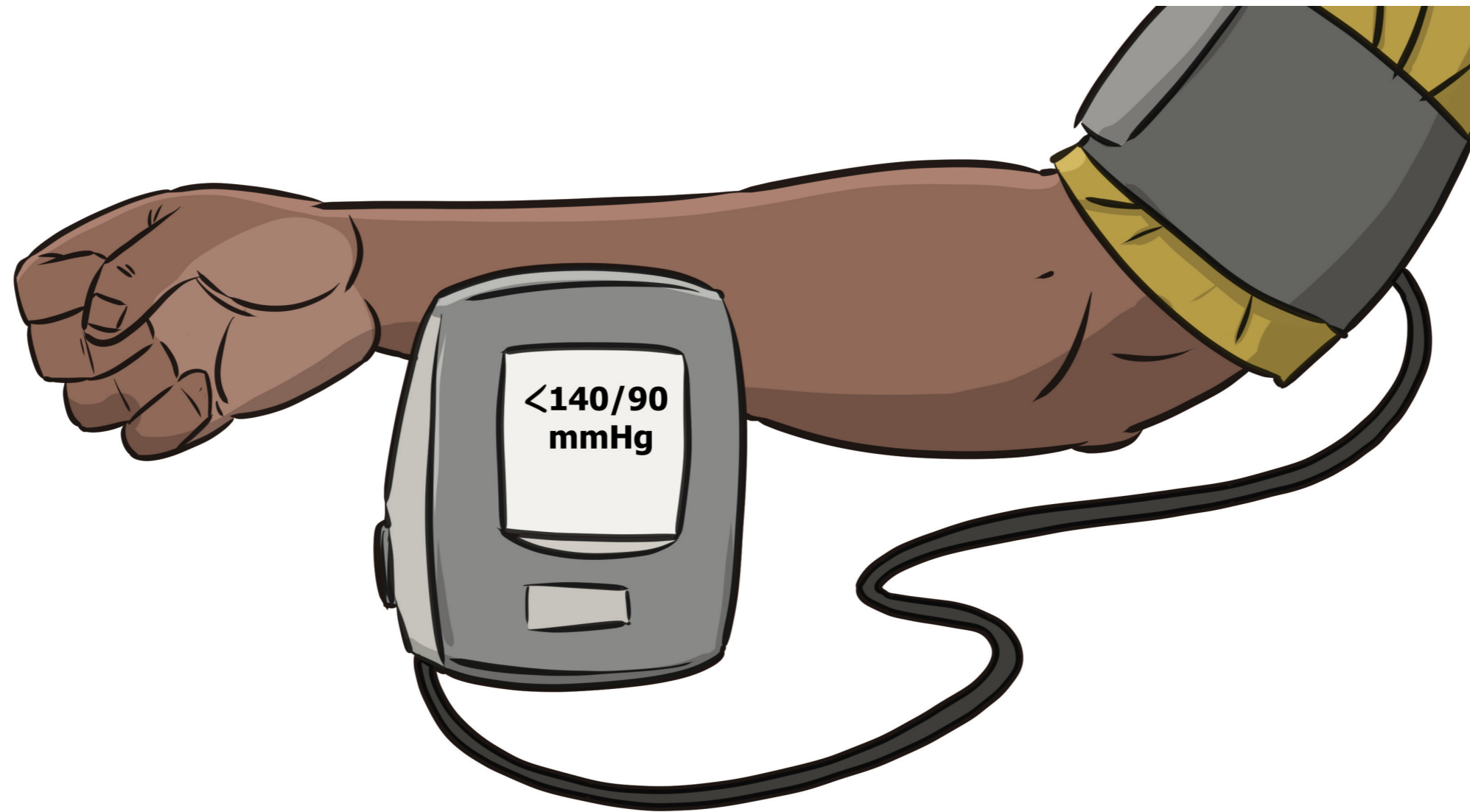
Informations /messages à retenir

- C'est une élévation de la pression exercée par le sang sur la paroi des vaisseaux. Le cœur et les vaisseaux sont les principales structures concernées par l'hypertension artérielle. Avec le temps, la paroi des vaisseaux s'épaissit et devient rigide. Ce qui est à l'origine des différents accidents observés chez des personnes hypertendues.
- On parle d'hypertension artérielle lorsque les chiffres tensionnels sont supérieurs à **140/90 mmHg** à 3 reprises lors de 3 consultations différentes.

Tableau de mesure d'hypertension artérielle

Catégorie	PAS	PAD
Normale	≤120	≤80
Optimale	120-129	80-84
Normale haute	130-139	85-89
HTA grade 1	140-90	90-99
HTA grade 2	160-179	100-109
HTA grade 3	≥180	≥110
Normale	≤120	≤80

Scène 1 : Connaissez-vous L'hypertension artérielle ?



Questions :

Q : Que voyez-vous sur l'image ?

Q : Quels sont les différents facteurs de risque de l'hypertension artérielle ?

Informations / messages à retenir

- Parmi les facteurs de risque, il en existe des modifiables et des non modifiables.
- **Modifiables** : tabac, alcool, obésité, sédentarité (manque d'activité physique), mauvais cholestérol (excès de mauvaises graisses dans le corps), consommation de sel, de sucre, de matières grasses, diabète.
- **Non modifiables** : l'âge (plus de 55ans), race (noire), hérédité (un ascendant atteint)

Scène 2 : les facteurs de risque d'exposition à l'Hypertension artérielle



Questions :

Q : Que voyez-vous sur l'image ?

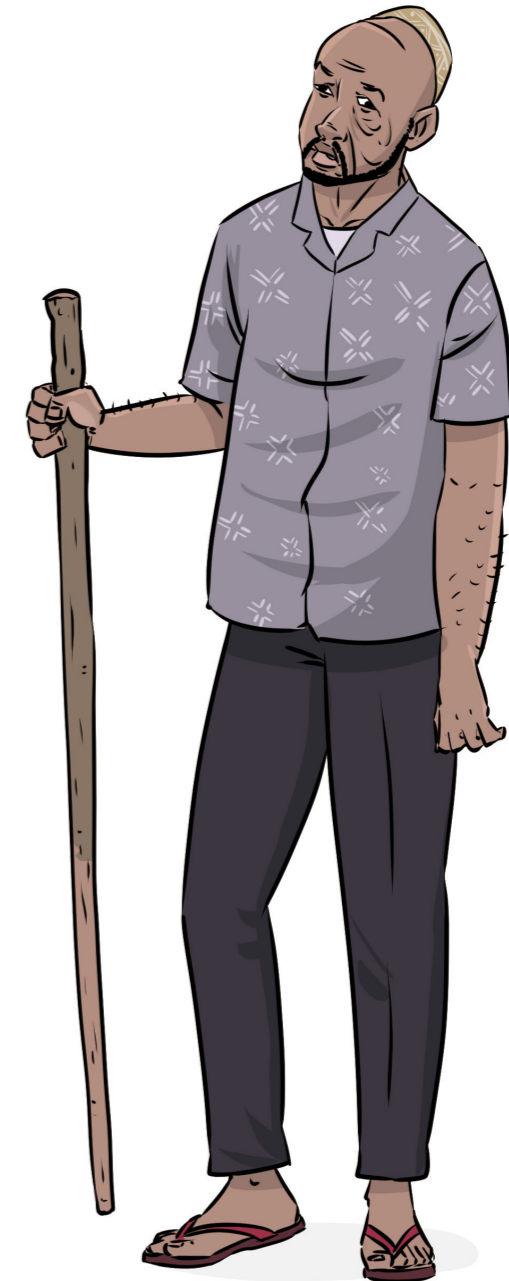
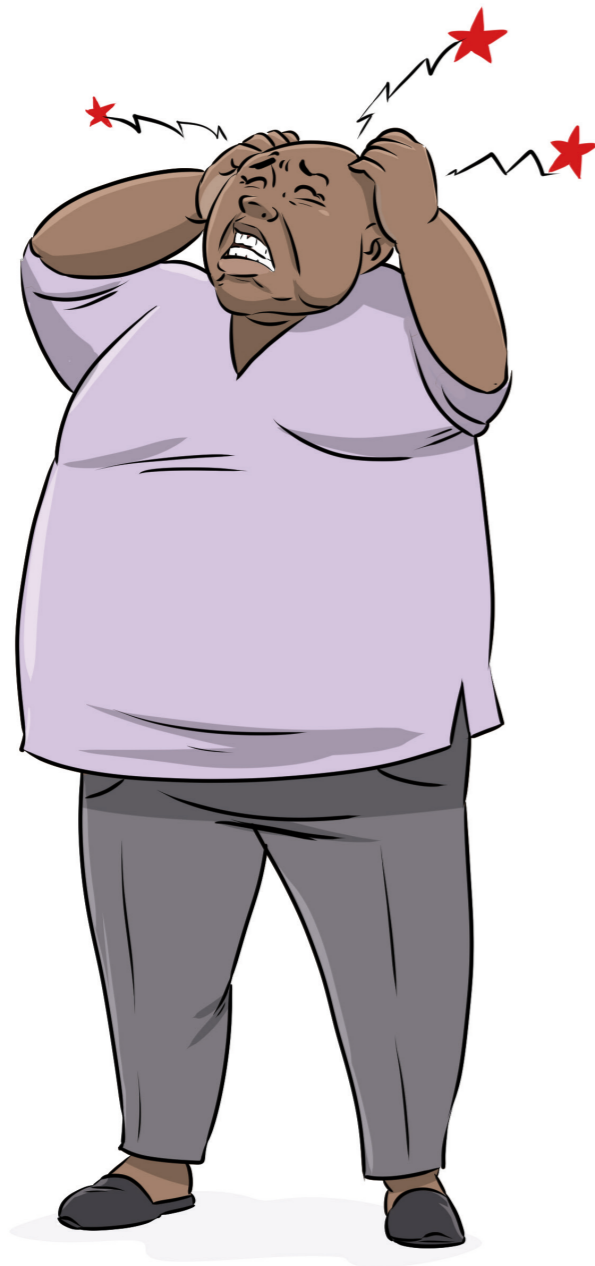
Q : Citez quelques complications de l'hypertension artérielle que vous connaissez.

Q : Ces complications peuvent-elles être mortelles ?

Informations/ messages à retenir :

Les complications de l'hypertension artérielle concernent beaucoup plus les organes cibles à savoir, le cerveau, les yeux, le cœur, les reins. Ainsi, des situations telles que les AVC, les arrêts cardiaques (mort subite), la cécité, des insuffisances rénales et autres peuvent survenir.

Scène N°3 : Complications de l'Hypertension artérielle



Questions :

Q : Que voyez-vous sur l'image ?

Q : Quel est le meilleur mode de vie à adopter pour prévenir l'HTA ?

Informations/ message à retenir

Mesures hygiéno-diététiques :

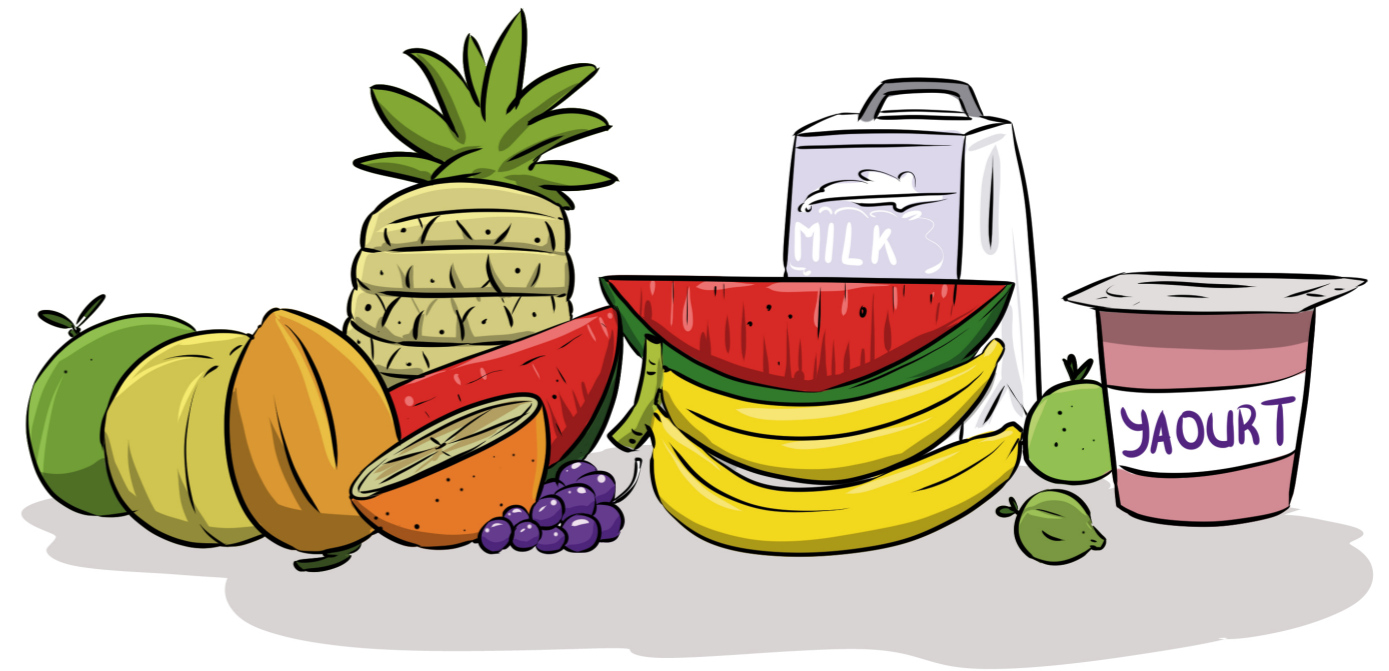
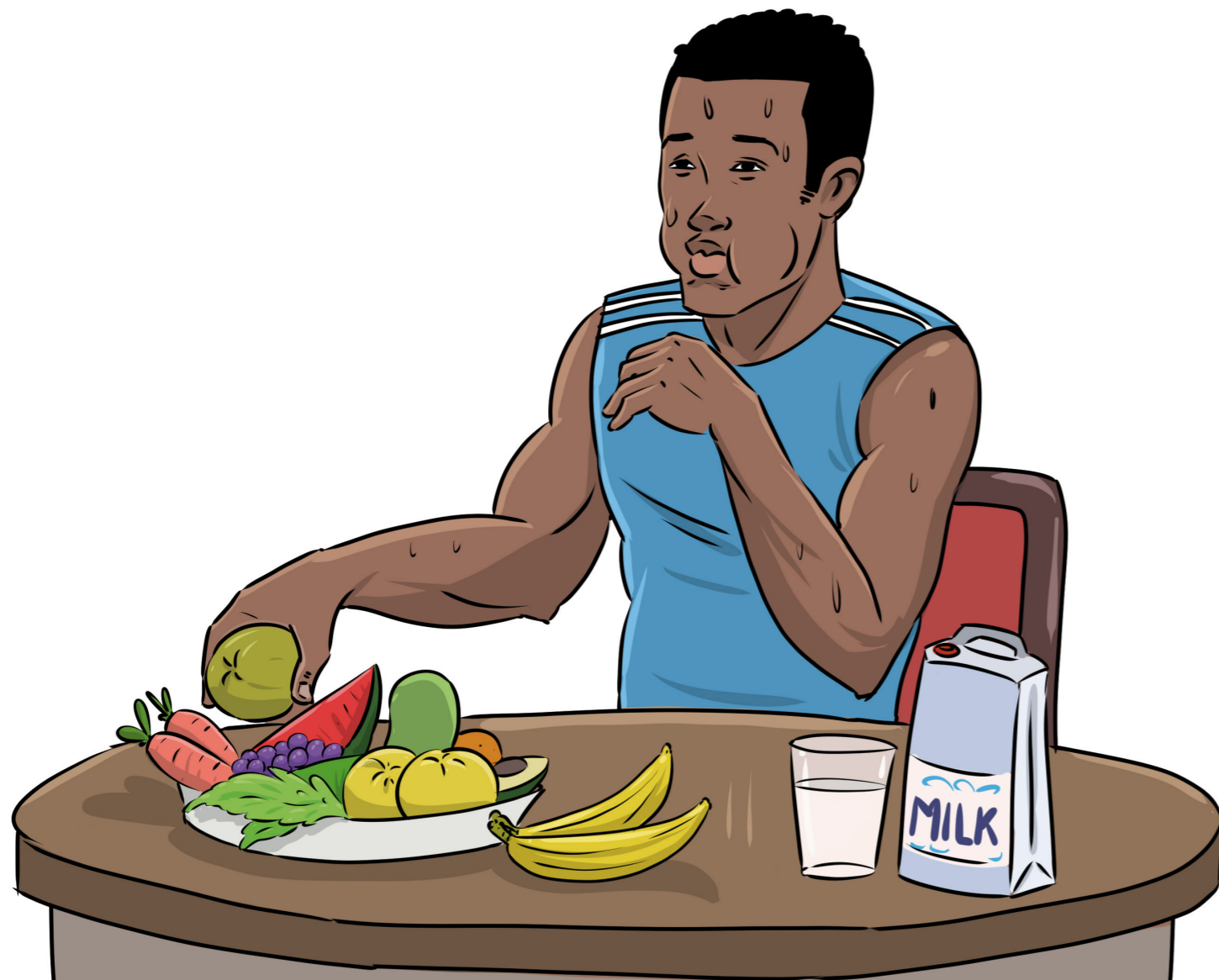
Consommer moins de sel, consommer moins de sucre, consommer moins de matières grasses.

Consommer 5 fruits et légumes par jour avec un maximum de 3 fruits. 4 produits laitiers par jour (lait, yaourt, fromage...).

Poisson, viande blanche, de préférence.

Pratiquer de l'exercice physique, au moins 30 min 3 fois par semaines.

Scène : N°4 : comment prévenir l'hypertension artérielle ?

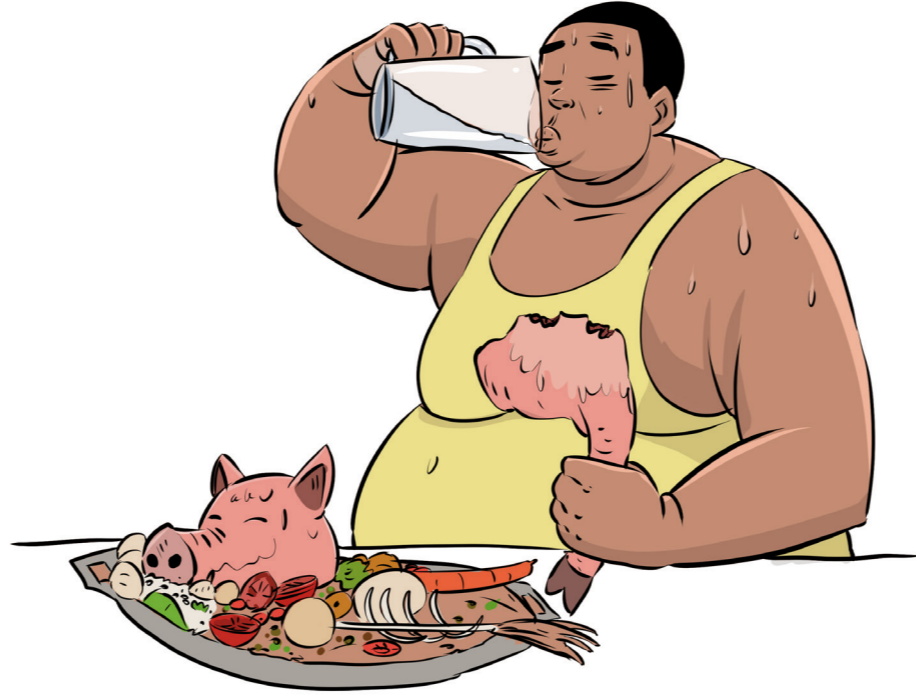


DIABETE



www.motoaction.org
www.movihcam.org





DIABETE



www.motoaction.org
www.movihcam.org



Questions :

Q : Que voyez-vous sur l'image ?

Q : Qu'est-ce que le diabète ?

Q : Quels sont les différents types de diabète ?

Informations /message à retenir :

Le diabète est une maladie qui se caractérise par une augmentation de la quantité de sucre dans le sang au-delà des valeurs seuils 1,26 mg/dl

Le diabète de type 1 ou diabète maigre ou insulinodépendant n'a pas une origine clairement identifiée à l'état des connaissances actuelles. Toutefois, on évoque une réaction auto-immune responsable de la destruction ces cellules responsables de la production d'insuline dans le pancréas.

Le diabète de type 2 ou diabète gras, ou insulinorésistant, dont l'origine est souvent associée au mode de vie est dû à une incompatibilité entre les récepteurs à la surface cellules et le complexe glucose-insuline.

Scène N°1 : Connaissez-vous le diabète ?

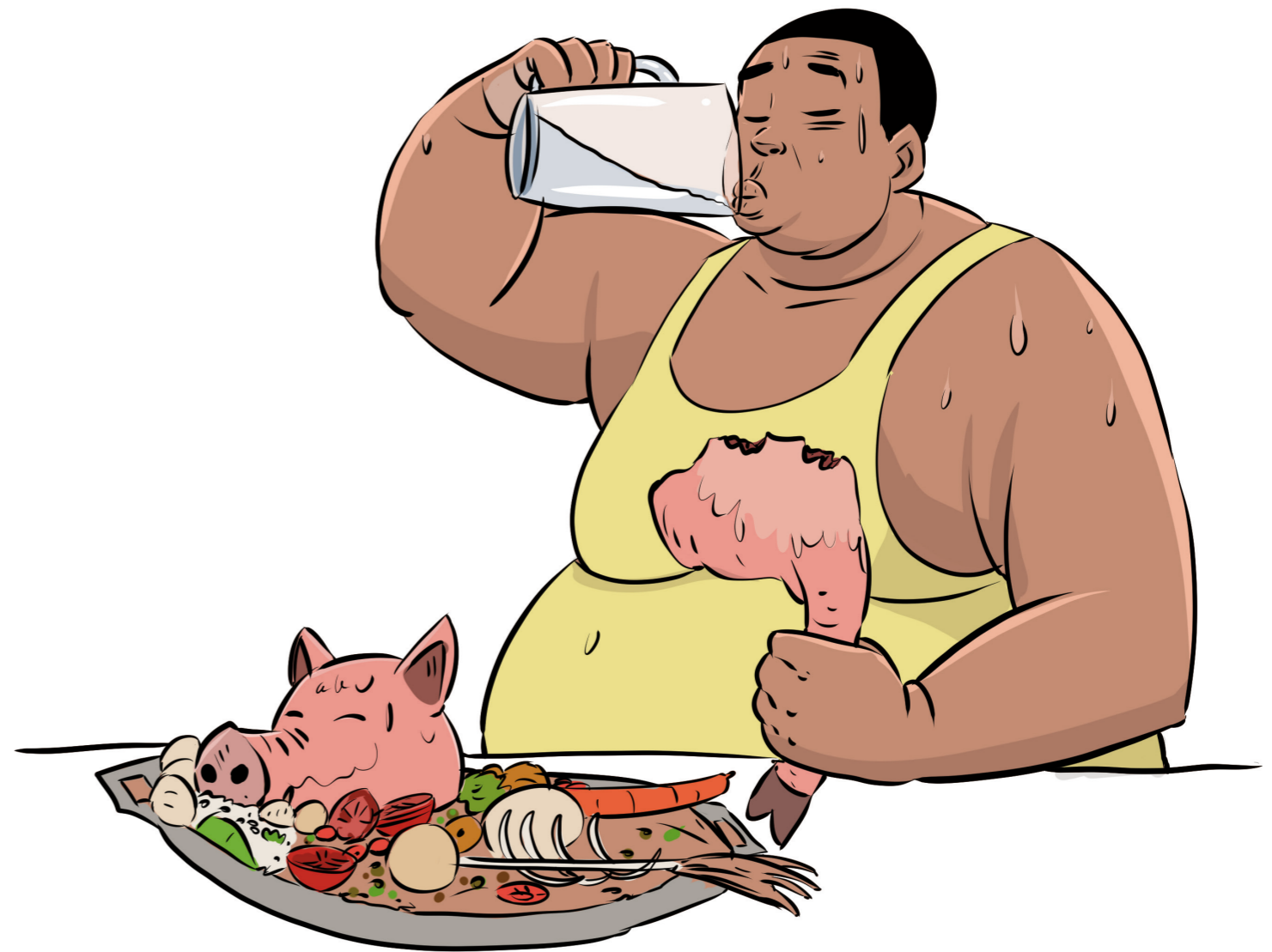


Informations / messages à retenir

Le patient qui souffre de diabète :

- il pisse plusieurs fois dans la nuit (Polyurie)
- il boit beaucoup d'eau (Polydipsie)
- il mange beaucoup (Polyphagie)
- il transpire beaucoup (Hypersudation)
- il Perd de poids (diabète de type 1)
- il Prend du poids (diabète de type 2)
- il fait des infections à répétition (infection urinaire, infection respiratoire...)
- il a un trouble de cicatrisation
- il a un trouble de la sensibilité

Scène N°2 : Quelles sont les manifestations du diabète ?



Questions :

Q : Que voyez-vous sur l'image ?

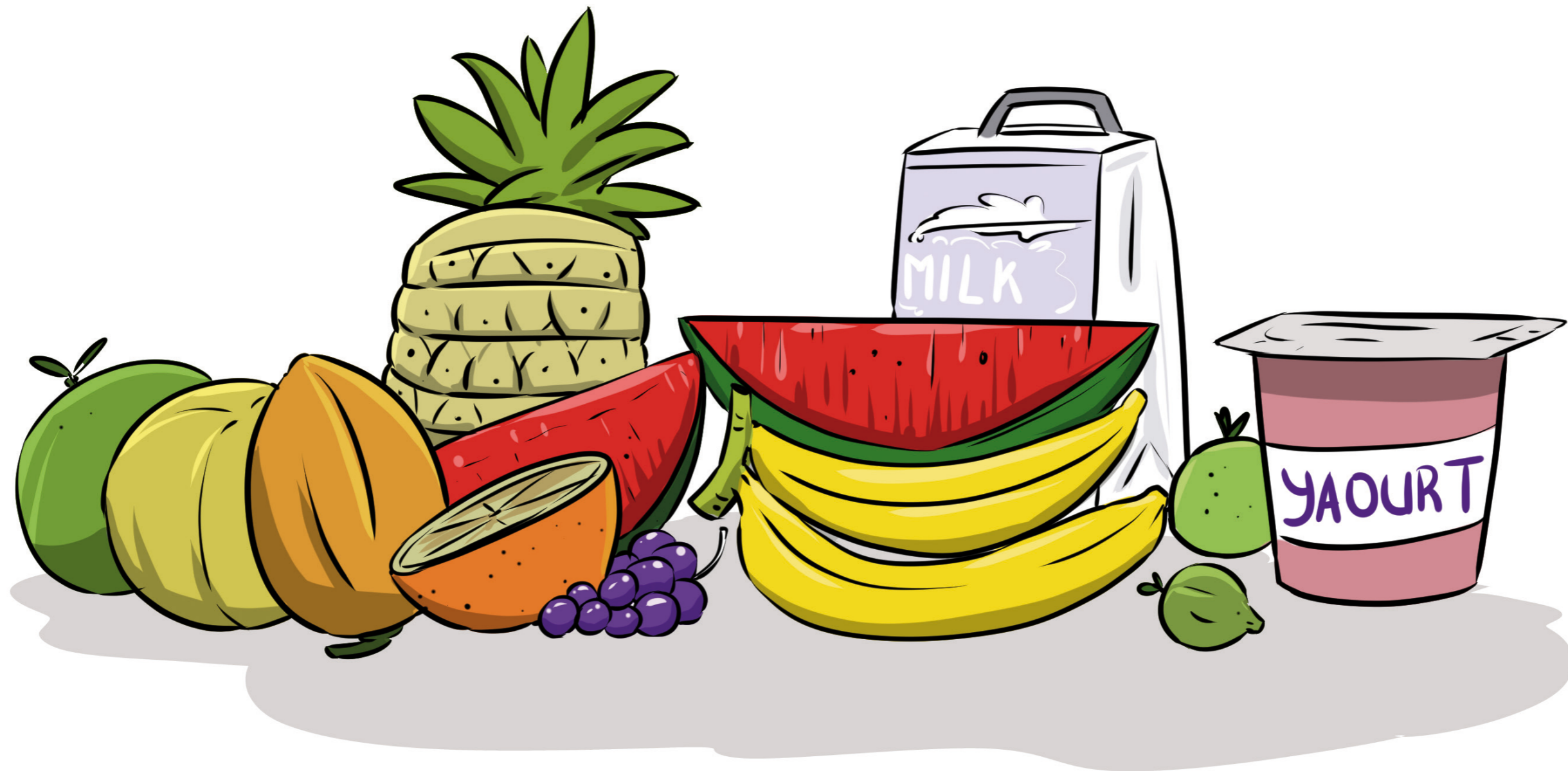
Q : Quelles sont les aliments propres à la consommation chez un patient diabétique ?

Informations/ messages à retenir

Le régime alimentaire d'un diabétique doit être équilibré en lipides (huiles), glucides (sucres), protéines, sels minéraux.

Un parfait équilibre entre ces différents groupes d'aliments lui assure un bon équilibre du taux de sucre dans le sang (glycémie).

Scène N°3 : Quel régime alimentaire adopter ?

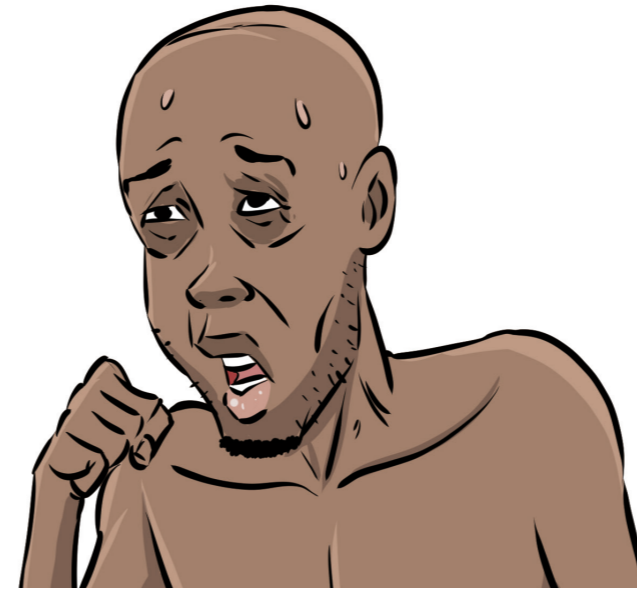


TUBERCULOSE



www.motoaction.org
www.movihcam.org





TUBERCULOSE



www.motoaction.org
www.movihcam.org



Questions :

Q : Que voyez-vous sur l'image ?

Q : Comment reconnaître un patient qui souffre de tuberculose ?

Informations/messages à retenir :

Maladie infectieuse grave causée par une bactérie de la famille des Mycobacterium. Responsable d'une pneumonie potentiellement grave en fonction de la compétence du système immunitaire.

En cas d'immunodéficience, le BK se développe et cause la tuberculose maladie.

Manifestations cliniques :

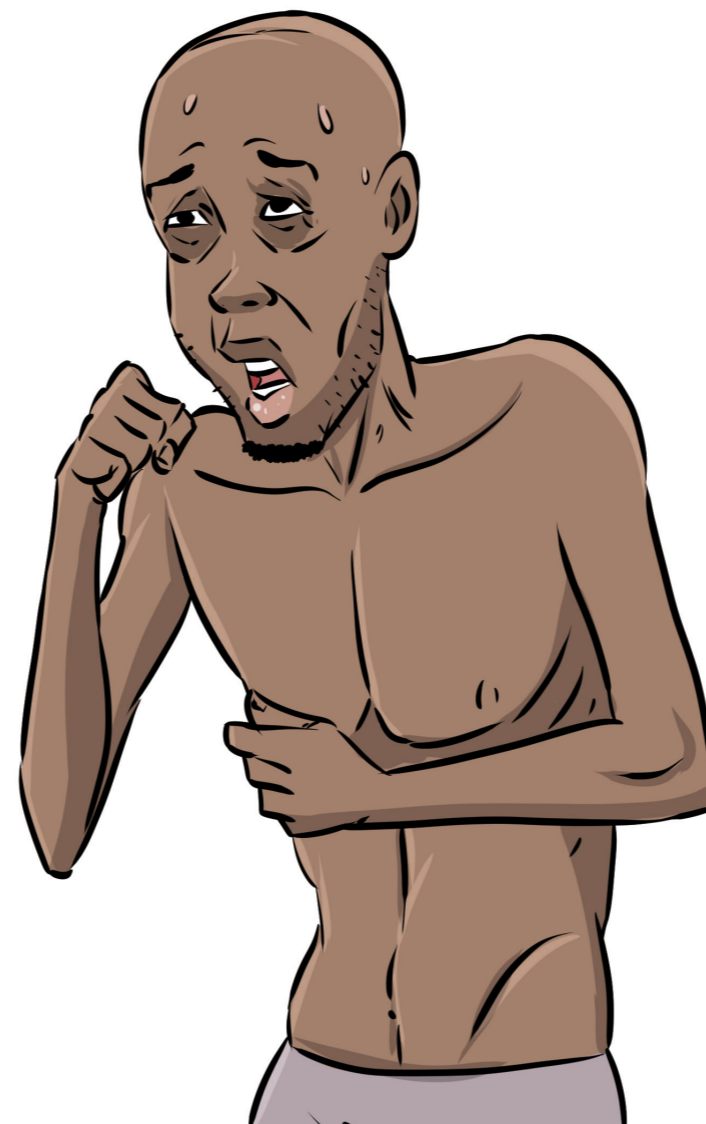
Les manifestations cliniques peuvent se regrouper par la formule suivante : 3A 3T

3A : Asthénie, Anorexie, Amaigrissement

3T : Toux, Transpiration, Température (fièvre).

Maladie très contagieuse, elle concerne habituellement les groupes vulnérables, (Refugiés, déplacés, prisonniers, PVVIH).

Scène N°1 : Qu'est-ce que la tuberculose ?



PALUDISME



www.motoaction.org
www.movihcam.org





PALUDISME



www.motoaction.org
www.movihcam.org



Questions :

- Q : Que voyez-vous sur ces images ?**
- Q : Comment se manifeste le paludisme ?**
- Q : Existe-t-il des formes graves ?**
- Q : Quelles sont les populations à risque ?**

Informations/messages à retenir

Le paludisme est une maladie infectieuse causée par un parasite, le Plasmodium transmis à l'homme par la pique d'un moustique (anophèle femelle) lors de son repas sanguin.

Il existe 2 formes de paludisme : la forme simple et la forme grave. Ces différentes formes se manifestent comme suit :

- Paludisme simple : fièvre d'allure vespérale (le soir), fièvre, frissons, courbatures, fatigue.
- Paludisme grave : les manifestations sont regroupées sous la formule mnémotechnique CACHICACHO :
 - Convulsions
 - Anémie (baisse de la quantité de sang dans le corps)
 - Coma (perte de conscience)
 - Hémoglobinurie (présence de sang dans les urines « urines coca cola »)

- Ictère (coloration jaune des yeux, de la paume des mains et des pieds)
- CIVD (coagulation intra vasculaire disséminée : présence de caillots de sang dans la circulation sanguine)
- Acidose métabolique (baisse du PH sanguin)
- Choc (baisse de la perfusion sanguine dans les organes)
- Hypoglycémie (baisse du taux de sucre dans le sang)
- OAP (œdème aigue du poumon : inondation des alvéoles pulmonaires par le liquide)

Les populations les plus à risque sont les enfants de 0-5 ans, la femme enceinte, les vieillards, les immunodéprimés, les voyageurs en provenance des pays où il n'y a pas de paludisme.

Scène N°1 : Comment se manifeste le paludisme ?



Questions :

Q : Que voyez-vous sur l'image ?

Q : Comment prévenir le paludisme ?

Informations /messages à retenir :

La prévention du paludisme passe par :

- l'assainissement des alentours des domiciles ;
- la destruction des flaques d'eau stagnantes ;
- la destruction des tas d'ordures et des buissons aux alentours de la maison ;
- l'utilisation d'une moustiquaire imprégnée à longue durée d'action ;
- l'utilisation du Traitement Préventif Intermittent (TPI) chez la femme enceinte ;
- l'utilisation des répulsifs en crème ou en spray

Scène N°2 : Comment prévenir le paludisme ?

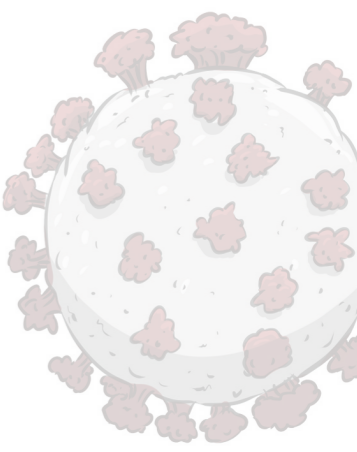
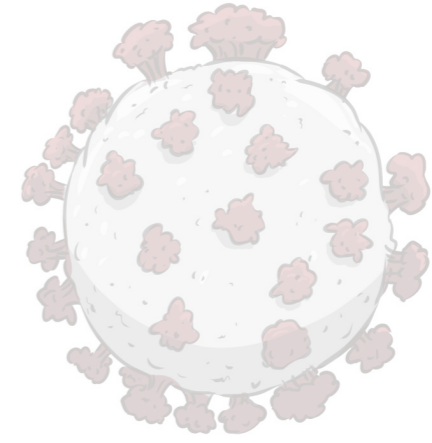
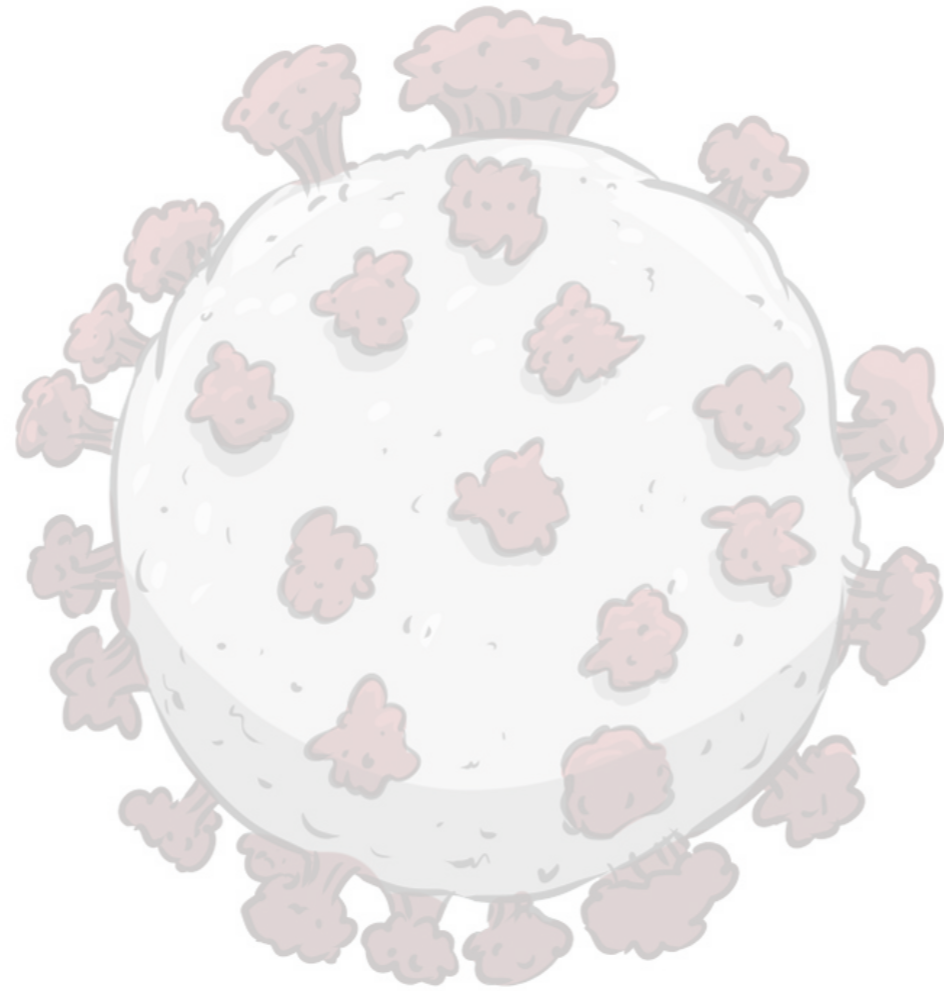
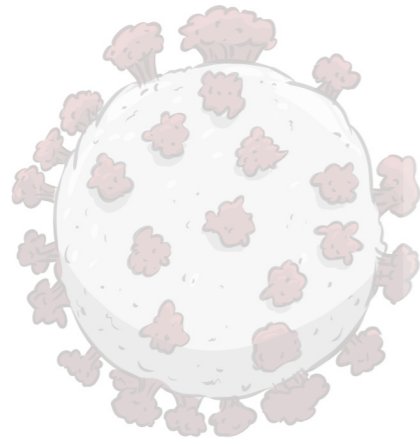


COVID-19

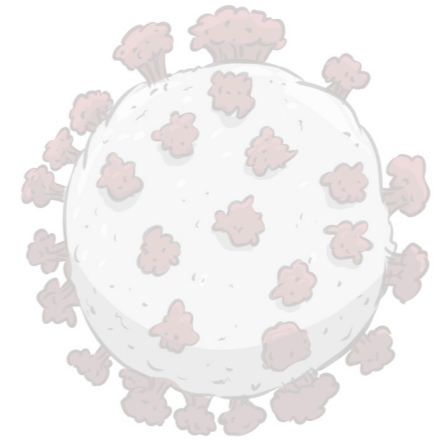
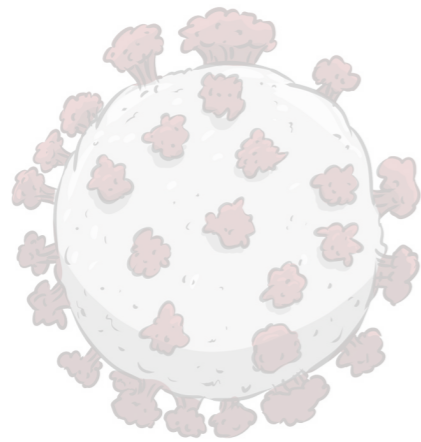


www.motoaction.org
www.movihcam.org





COVID-19



Questions :

Q : Que voyez-vous sur ces images ?

Q : A quoi renvoient ces images ?

Q : Comment le coronavirus s'est-il propagé dans le monde ?

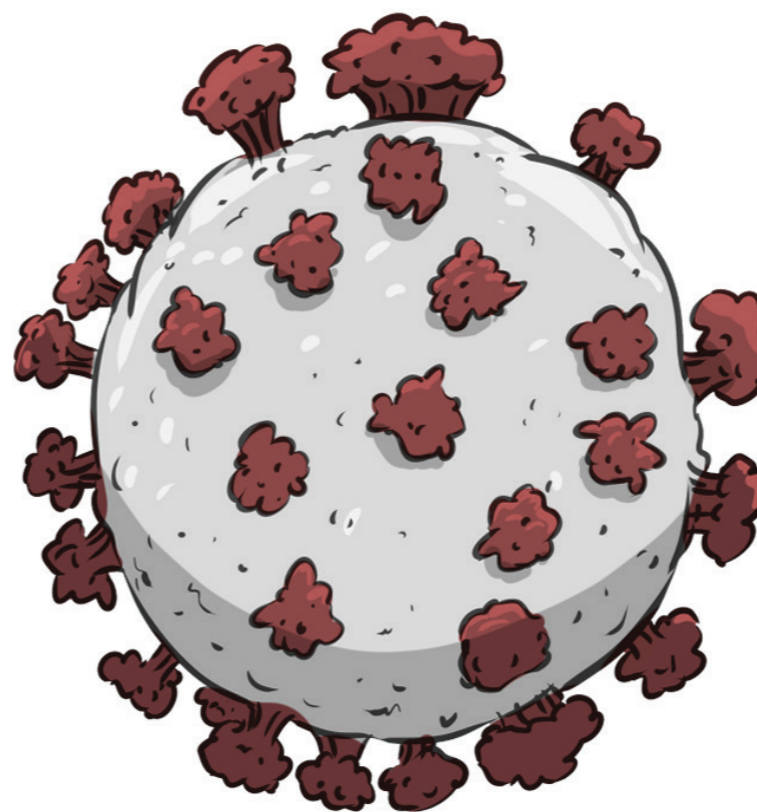
Informations/Messages à retenir

La COVID-19 ou Coronavirus Disease ou maladie rapide dans le monde a été favorisée par les brassages des populations à travers les voyages et les échanges interpersonnels. à coronavirus 2019, est la maladie causée par un nouveau coronavirus, le SARS-CoV-2.

L'infection à Corona Virus est extrêmement contagieuse et est responsable d'un ensemble de symptômes allant des simples malaises passagers à des formes graves nécessitant une assistance respiratoire et même la réanimation. Sa propagation

Le 30 janvier 2020, cette maladie a été déclarée Urgence de Santé Publique de Portée Internationale (USPPI) par le Directeur Général de l'OMS au regard de la propagation rapide de cette épidémie.

Scène 1 : Connaissez-vous la Covid-19 ?



Questions :

Q : Que voyez-vous sur ces images ?

Q : Par quels organes (orifices) le virus arrive-t-il dans notre organisme ?

Q : Comment peut-on être infecté par le virus responsable de la covid-19 ?

Informations/Messages à retenir

Le virus se transmet par contact direct avec les gouttelettes respiratoires produites par une personne infectée (lorsqu'elle tousse, éternue, chante ou parle) et au contact de surfaces contaminées par le virus. Le virus de la COVID-19 peut survivre sur les surfaces pendant plusieurs heures, mais de simples désinfectants peuvent le tuer.

Couramment, on dit que le virus ne voyage pas, ce sont les hommes qui le font voyager.

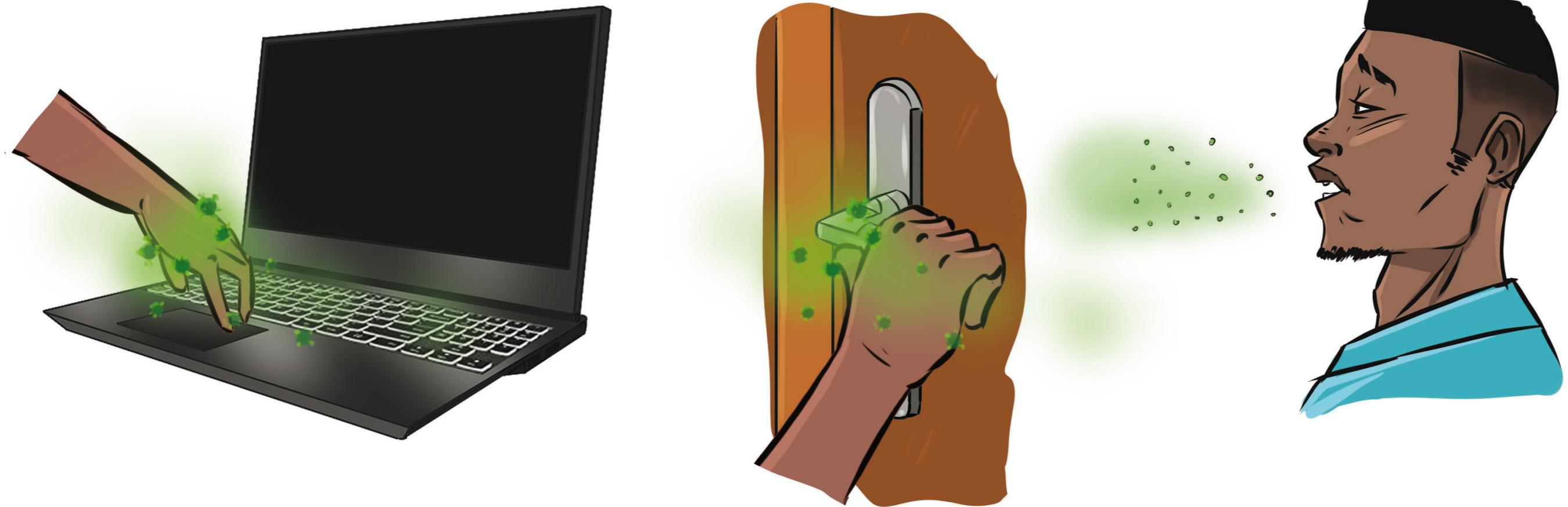
Selon les données actuellement disponibles, le virus se propage principalement d'une personne infectée qui entre en contact étroit avec d'autres personnes saines, généralement lorsqu'elles sont à moins d'un mètre (faible distance) les uns les autres. Une

personne peut être infectée lorsqu'elle inhale des gouttelettes contenant le virus ou lorsque ces dernières entrent directement en contact avec ses yeux, son nez ou sa bouche.

Le virus peut également être transmis dans des espaces intérieurs mal ventilés et/ou bondés, où l'on a tendance à rester plus longtemps, car les fines particules (petites particules) du virus restent en suspension dans l'air ou se déplacent sur des distances supérieures à un mètre (longue distance).

On peut aussi être infecté lorsque l'on touche des surfaces contaminées par le virus, puis que l'on porte les mains aux yeux, au nez ou à la bouche avant de se les être lavées.

Scène 2 : Comment se transmet le coronavirus d'une personne à l'autre ?



Questions :

Q : Que voyez-vous sur ces images ?

Q : Quels sont les symptômes courants de la covid-19 ?

Q : Que faire en cas de symptômes de la covid-19 ?

Q : Quels sont les formes graves de la covid-19 que vous connaissez ?

Informations/Messages à retenir

Les symptômes les plus courants sont les suivants :

- Fièvre
- Toux sèche
- Fatigue

D'autres symptômes moins courants peuvent toucher certains patients :

- Perte du goût et de l'odorat,
- Congestion nasale,
- Conjonctivite (yeux rouges),
- Mal de gorge,

- Maux de tête,
- Douleurs musculaires ou articulaires,
- Différents types d'éruption cutanée,
- Nausées ou vomissements,
- Diarrhée,
- Frissons ou vertiges.

Les symptômes de la forme grave de COVID-19 sont les suivants :

- Essoufflement,
- Perte d'appétit,
- État confusionnel,

- Douleurs ou sensation d'oppression persistantes dans la poitrine,
- Température élevée (supérieure à 38° C)

Toute personne, quel que soit son âge, qui présente de la fièvre et/ou une toux associée à des difficultés à respirer ou à un essoufflement, des douleurs ou une sensation d'oppression dans la poitrine, ou une perte d'élocution ou de mouvement, doit immédiatement consulter un médecin ou se rapprocher d'établissement de santé afin d'être dirigé vers la structure adéquate pour la prise en charge.

Scène 3 : Quels sont les symptômes de la covid-19 ?



Questions :

Q : Que voyez-vous sur ces images ?

Q : Comment se protéger efficacement du coronavirus ?

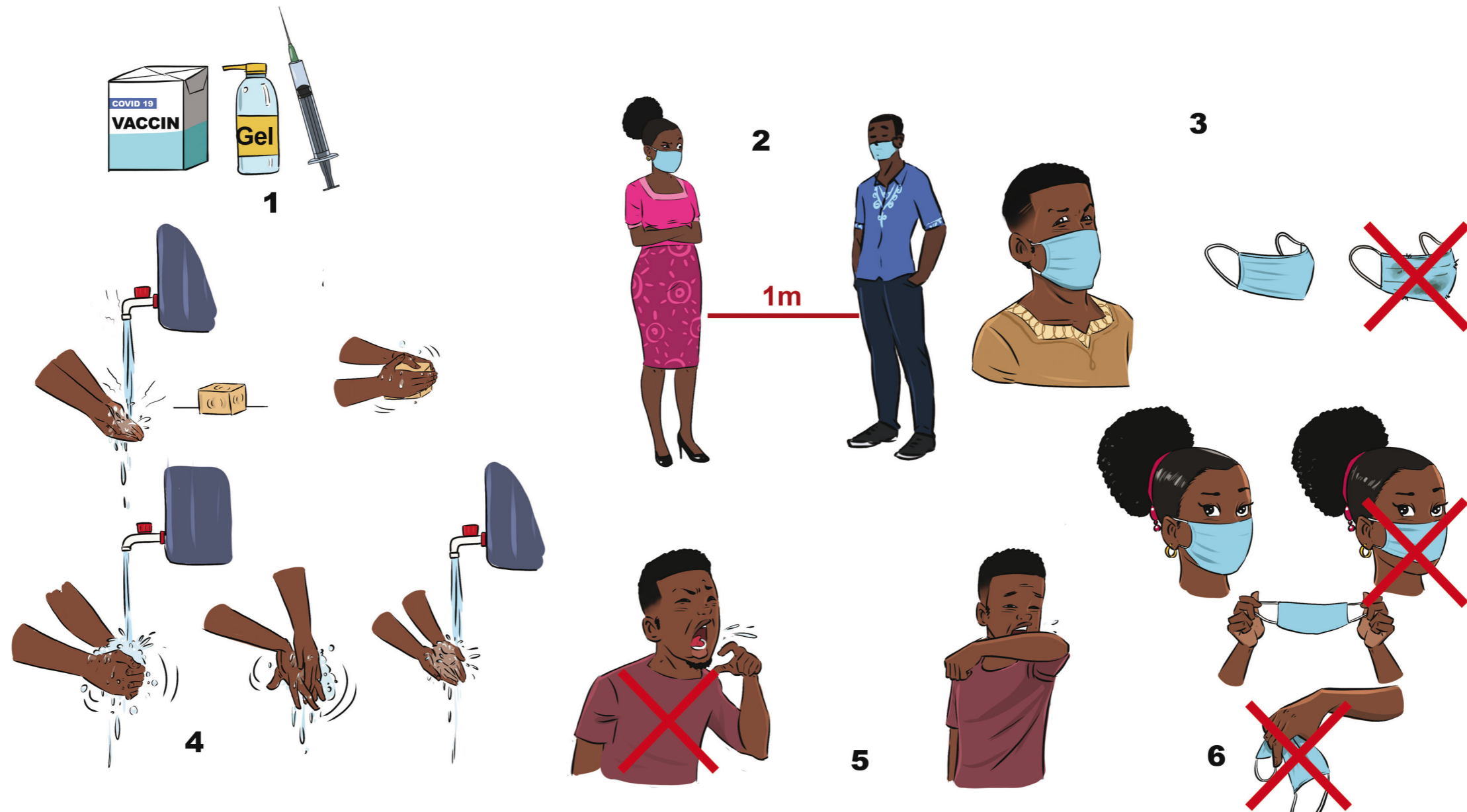
Q : Existe-t-il un vaccin contre la covid-19 ?

Informations/Messages à retenir

Il est possible de se protéger soi-même et ses proches de la COVID-19. De nombreuses façons existent pour réduire les risques, il faut les connaître et respecter ces précautions élémentaires :

- Gardez vos distances : tenez-vous à une distance d'au moins un mètre des autres, même s'ils ne semblent pas malades, puisqu'il est possible d'être porteur du virus sans avoir de symptômes.
- Portez un masque : portez un masque à trois couches bien ajustées, en particulier lorsqu'il est impossible de respecter une distanciation physique ou si vous êtes à l'intérieur. Avant de mettre ou d'enlever votre masque, lavez-vous les mains.
- Lavez-vous les mains régulièrement à l'eau et au savon ou avec une solution hydroalcoolique. Si vous le pouvez, ayez sur vous une solution hydroalcoolique et utilisez-la fréquemment.
- Toussez et éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir. Jetez immédiatement le mouchoir usagé dans une poubelle munie d'un couvercle, puis lavez-vous les mains ou utilisez une solution hydroalcoolique.
- Faites-vous vacciner : dès que le groupe dont vous faites partie peut être vacciné, faites-vous vacciner. Suivez les conseils et les recommandations communiqués par le gouvernement concernant la vaccination. Les vaccins sont une nouvelle arme essentielle dans la lutte contre la COVID-19 et il est extrêmement encourageant de constater que beaucoup d'entre eux s'avèrent efficaces et passent en phase de mise au point.

Scène 4 : Comment me protéger de la Covid-19 et protéger les gens autour de moi ?



Merci

MOVIHCAM

HEALTH ON THE ROAD



Artwork: pouttherat.studio

www.motoaction.org
www.movihcam.org

Conçu et réalisé par **MOTO ACTION CAMEROUN**
 dans la cadre du programme **MOVIHCAM H.O.T. ROAD.**



Le Fonds mondial
 De lutte contre le sida, la tuberculose et le paludisme



EXPERTISE FRANCE



Moto Action