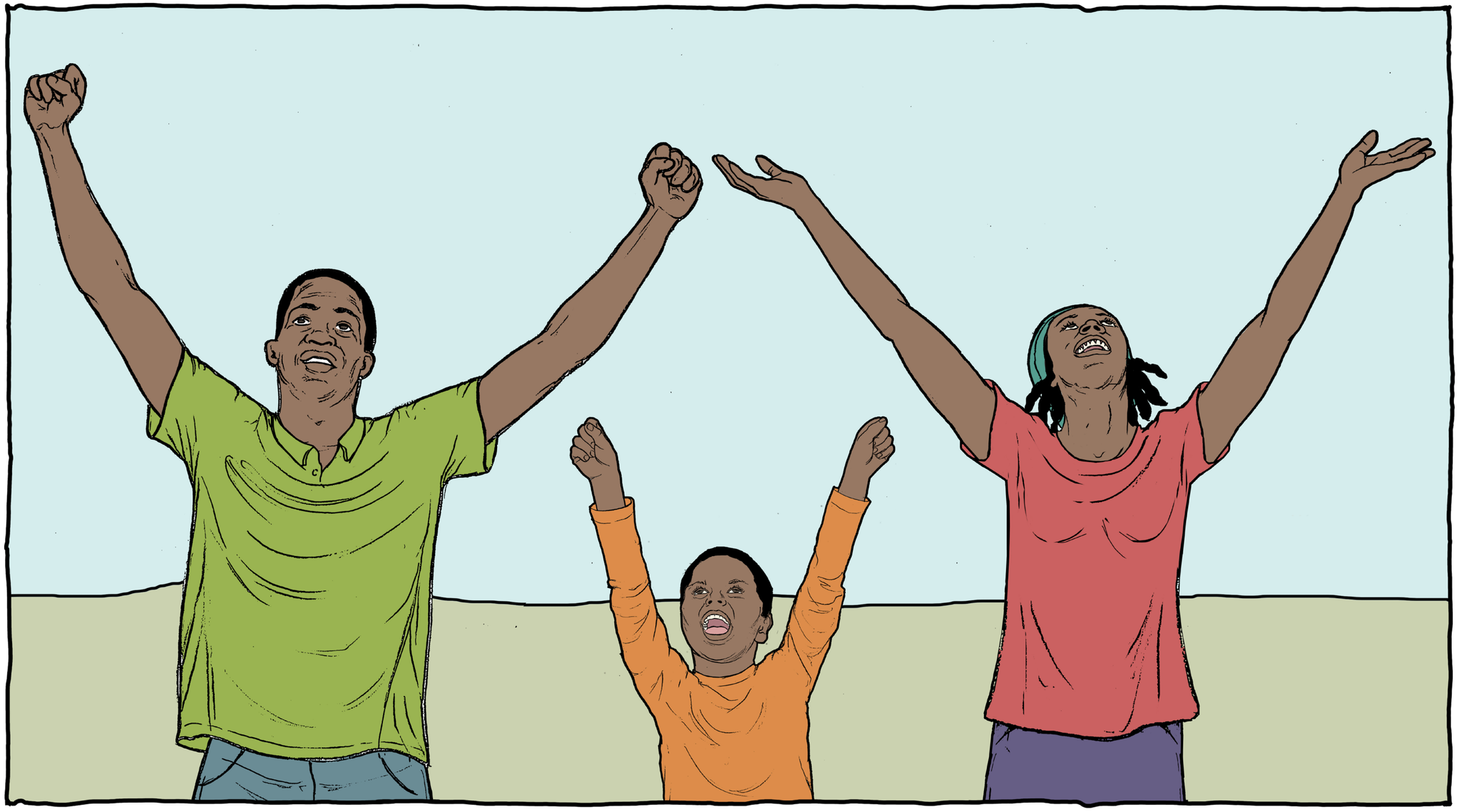
Vous êtes guéri d'Ebola ! Et maintenant ?



CS255720-D
30 juillet 2015

Vous êtes guéri d'Ebola ! Et maintenant ?

CS255720-D
30 juillet 2015

Vous êtes guéri d'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 êtes susceptibles de vous poser, et
  - de vous encourager à aider les autres membres de votre communauté à lutter contre Ebola.

CS255720-D
30 juillet 2015

Qu'implique le fait d'être guéri d'Ebola ?

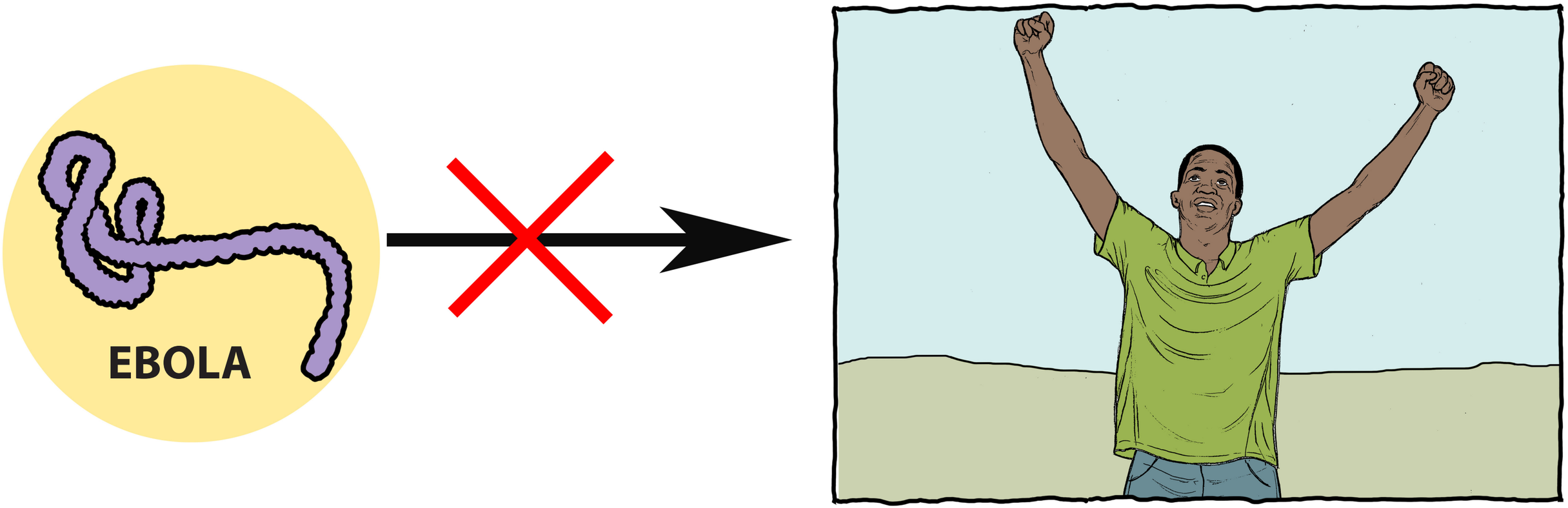
CS255720-D
30 juillet 2015

Qu'implique le fait d'être guéri d'Ebola ?

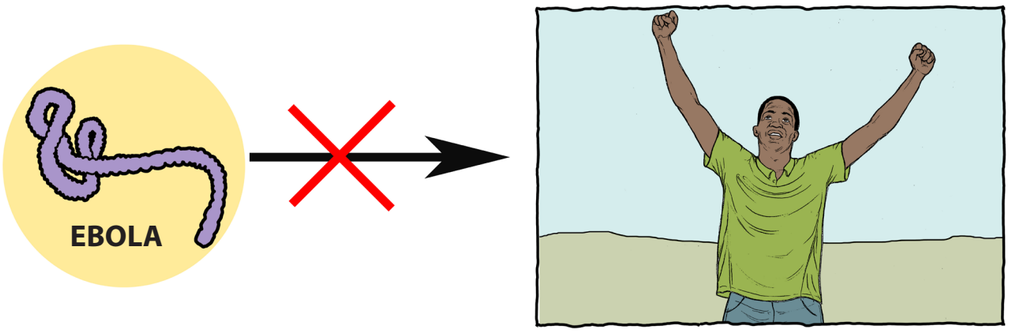
- Être guéri d'Ebola implique que vous ne pouvez pas contracter le même type de virus Ebola pendant au moins 10 ans après votre guérison.
- Après votre guérison de la maladie à virus Ebola, les autres personnes peuvent s'approcher de vous sans danger. Vous pouvez les prendre dans vos bras, leur serrer la main ou les embrasser en toute sécurité.
- Même après guérison, le virus Ebola peut encore être présent dans certains fluides corporels, notamment le sperme. Il est possible que le virus Ebola puisse se transmettre par le biais de rapports sexuels ou d'autres contacts avec du sperme d'hommes guéris d'Ebola.

CS255720-D
30 juillet 2015

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



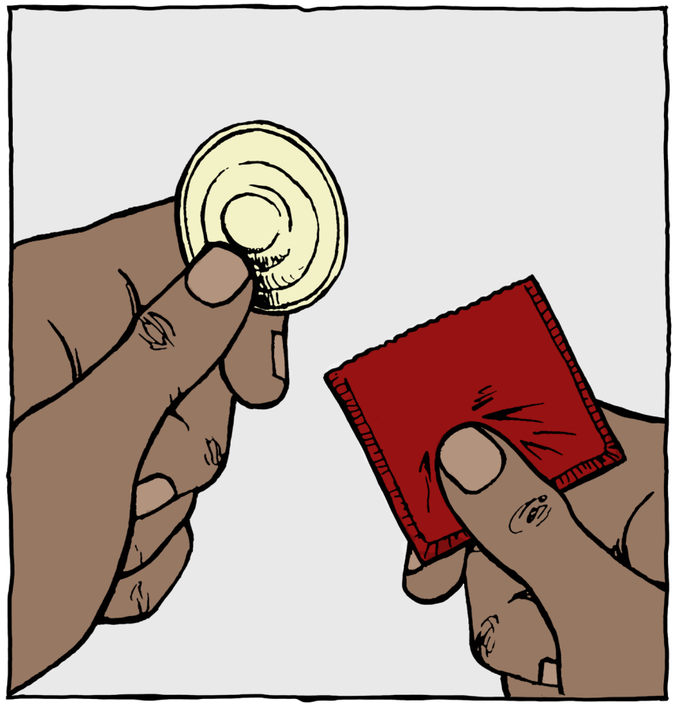
CS255720-D
30 juillet 2015



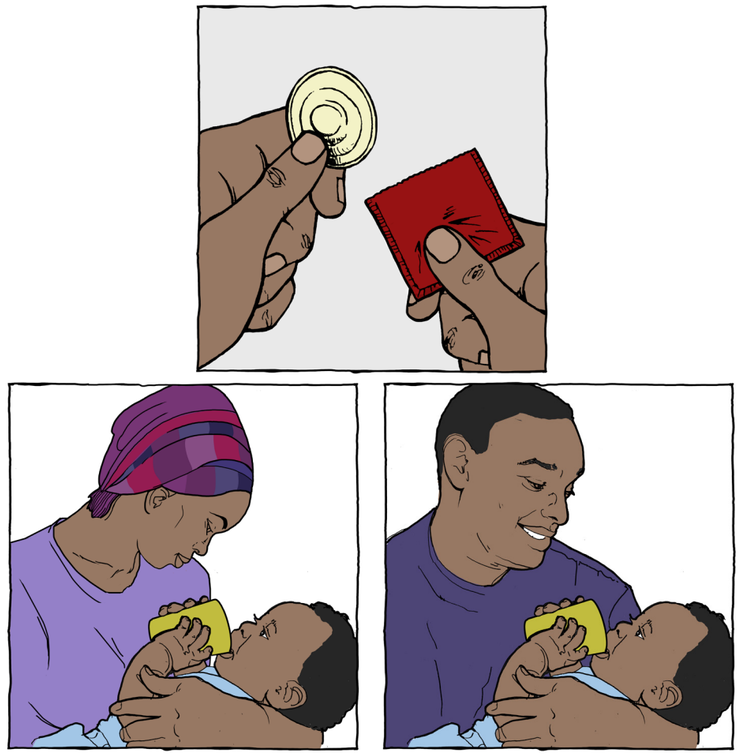
Est-ce que je risque de contracter Ebola de nouveau ?

- Vous ne pouvez pas contracter le même type de virus Ebola pendant au moins 10 ans après votre guérison.

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



CS255720-D
30 juillet 2015



Quand pourrai-je reprendre une activité sexuelle normale ?

Même après guérison, le virus Ebola peut encore être présent dans certains fluides corporels, notamment le sperme. Si vous êtes un homme, il est possible que vous puissiez transmettre le virus Ebola par le biais de rapports sexuels ou en occasionnant d'autre types de contacts avec votre sperme.

- Nous ne savons pas combien de temps le virus Ebola peut rester dans le sperme des hommes guéris d'Ebola. Le temps nécessaire pour que le virus Ebola disparaisse du sperme varie selon les hommes.

- Messieurs, pour éviter d'exposer votre partenaire au sperme, n'ayez aucun rapport sexuel.

- L'utilisation d'un préservatif masculin ou féminin tout au long du rapport et pour tout type de rapport sexuel (vaginal, anal, oral ou manuel) peut réduire l'exposition au sperme et protéger des infections sexuellement transmissibles.

Quand pourrai-je allaiter sans danger ?

- Le virus Ebola peut subsister dans le lait maternel même après la guérison. Si vous êtes guérie d'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-D
30 juillet 2015

Comment vous sentez-vous ?

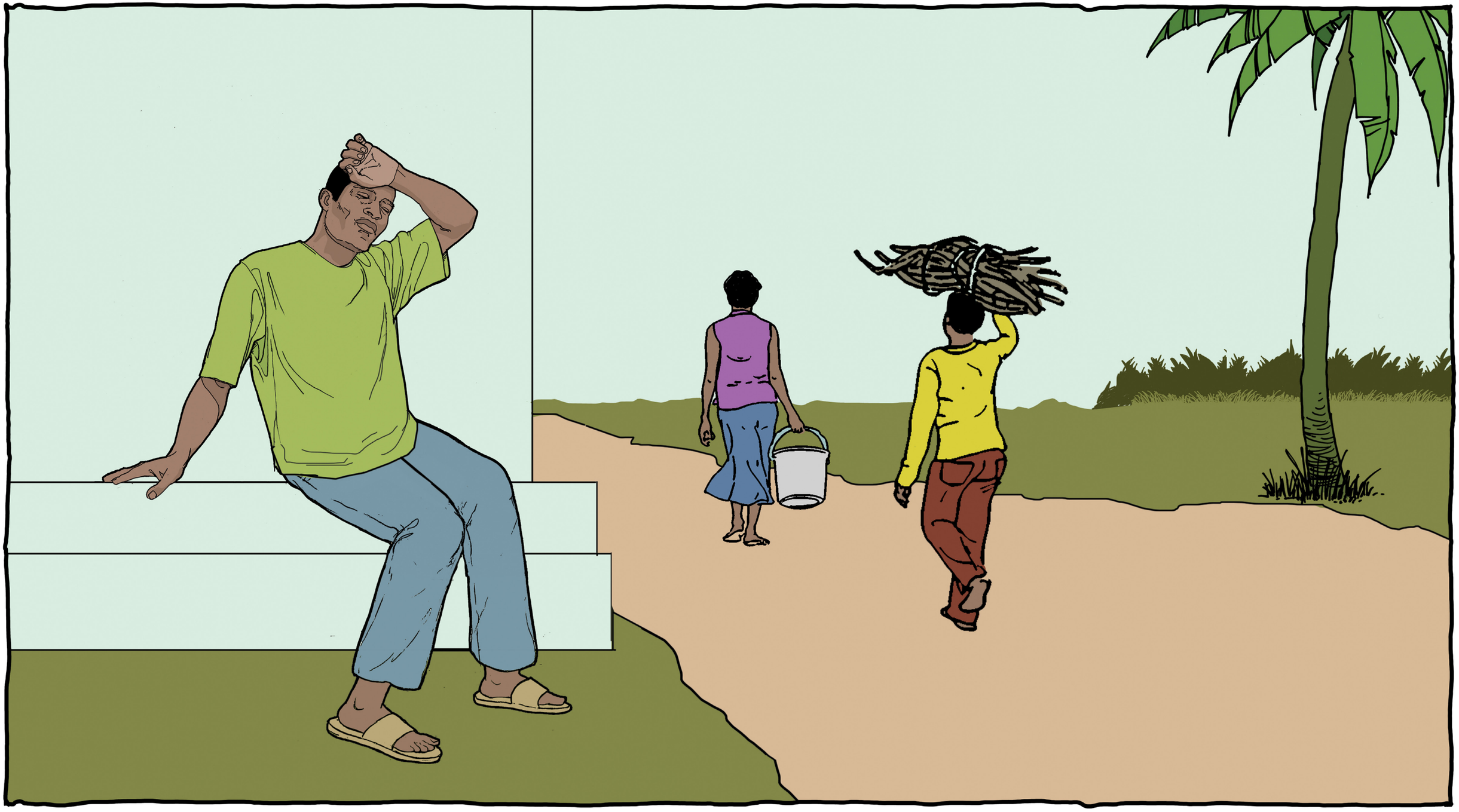
CS255720-D
30 juillet 2015

Comment vous sentez-vous ?

- Depuis combien de temps êtes-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 guérir.
  - Il est normal que les gens qui ont été guéris d'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.

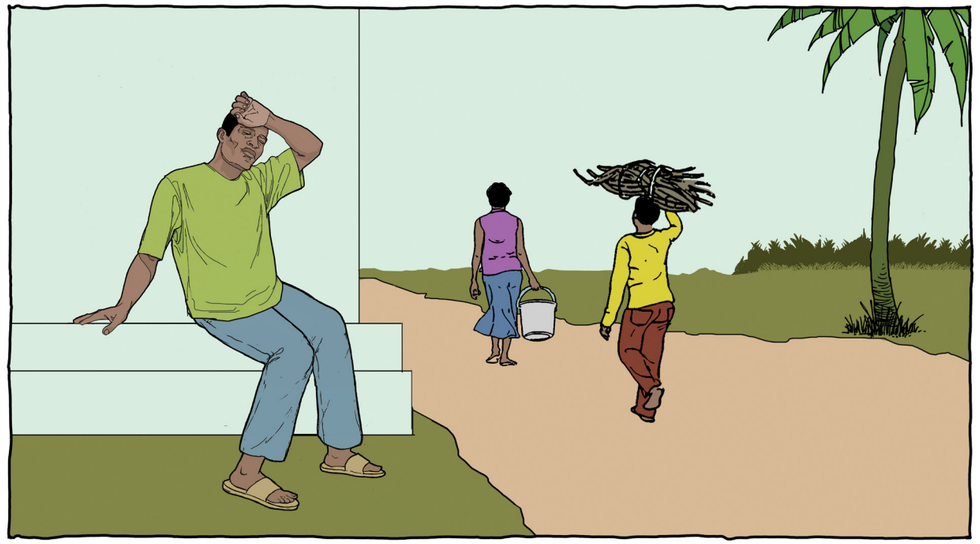
CS255720-D
30 juillet 2015

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



CS255720-D
30 juillet 2015

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

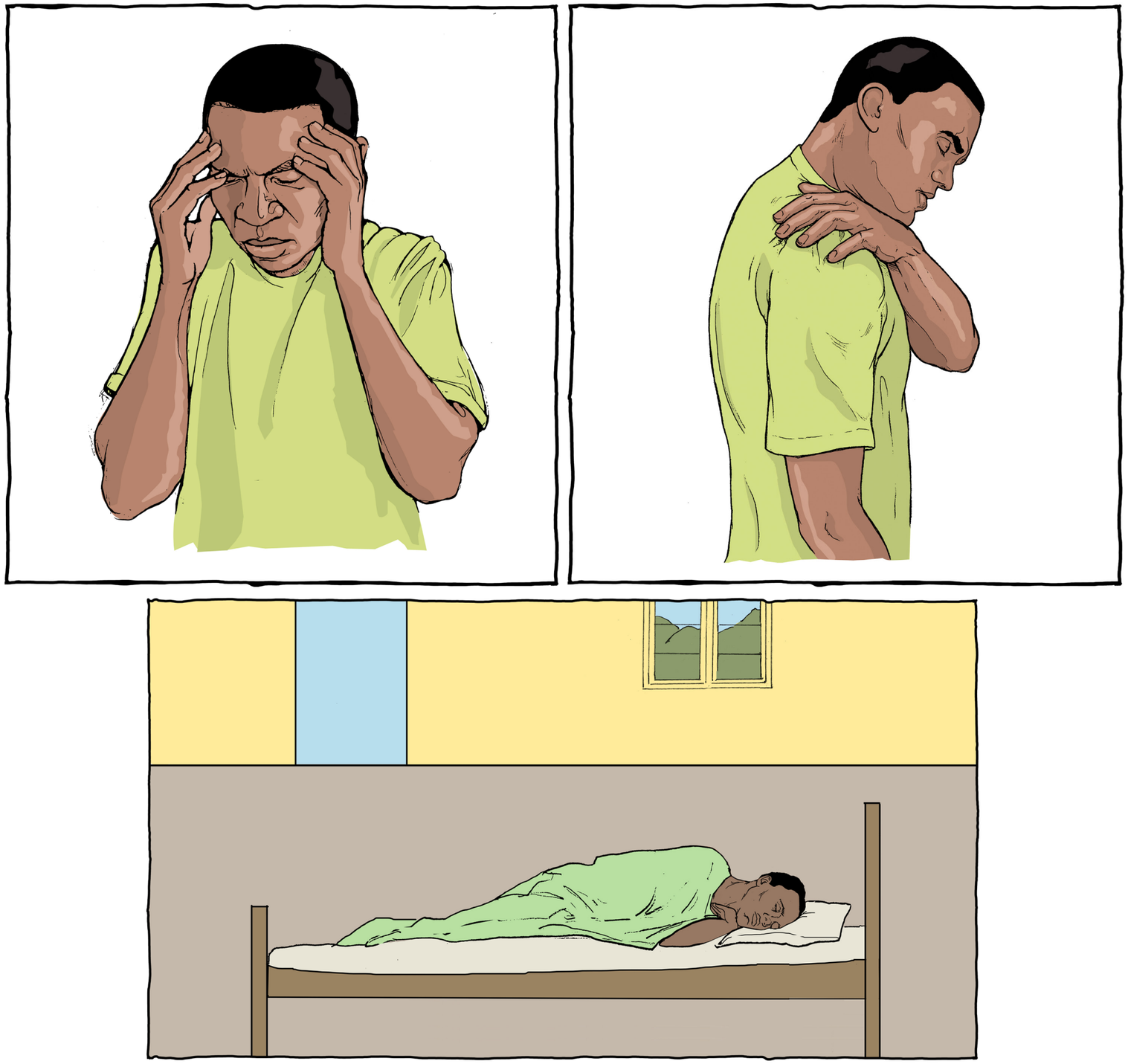


Quand mon organisme fonctionnera-t-il de nouveau normalement ?

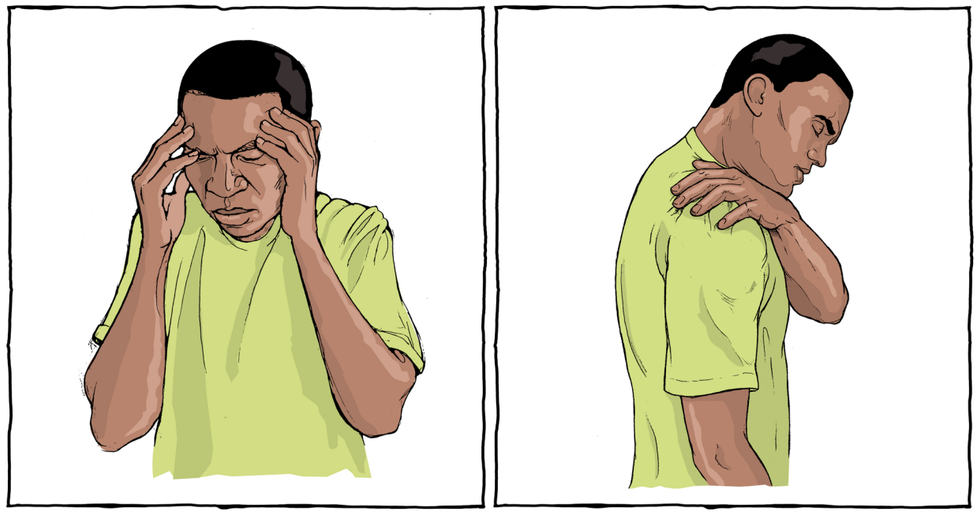
- Il faudra plusieurs mois avant que vous récupériez totalement.
- Donnez du temps à votre organisme.
- Attendez-vous à vous sentir fatigué facilement.

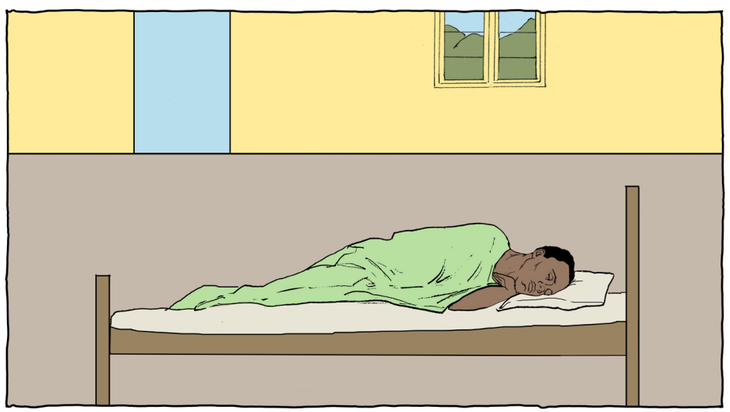
CS255720-D
30 juillet 2015

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



CS255720-D
30 juillet 2015





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

Pendant les prochains mois, vous aurez peut-être les symptômes suivants :

- maux de tête
- vision trouble
- douleurs musculaires
- douleurs articulaires
- insomnies

CS255720-D
30 juillet 2015

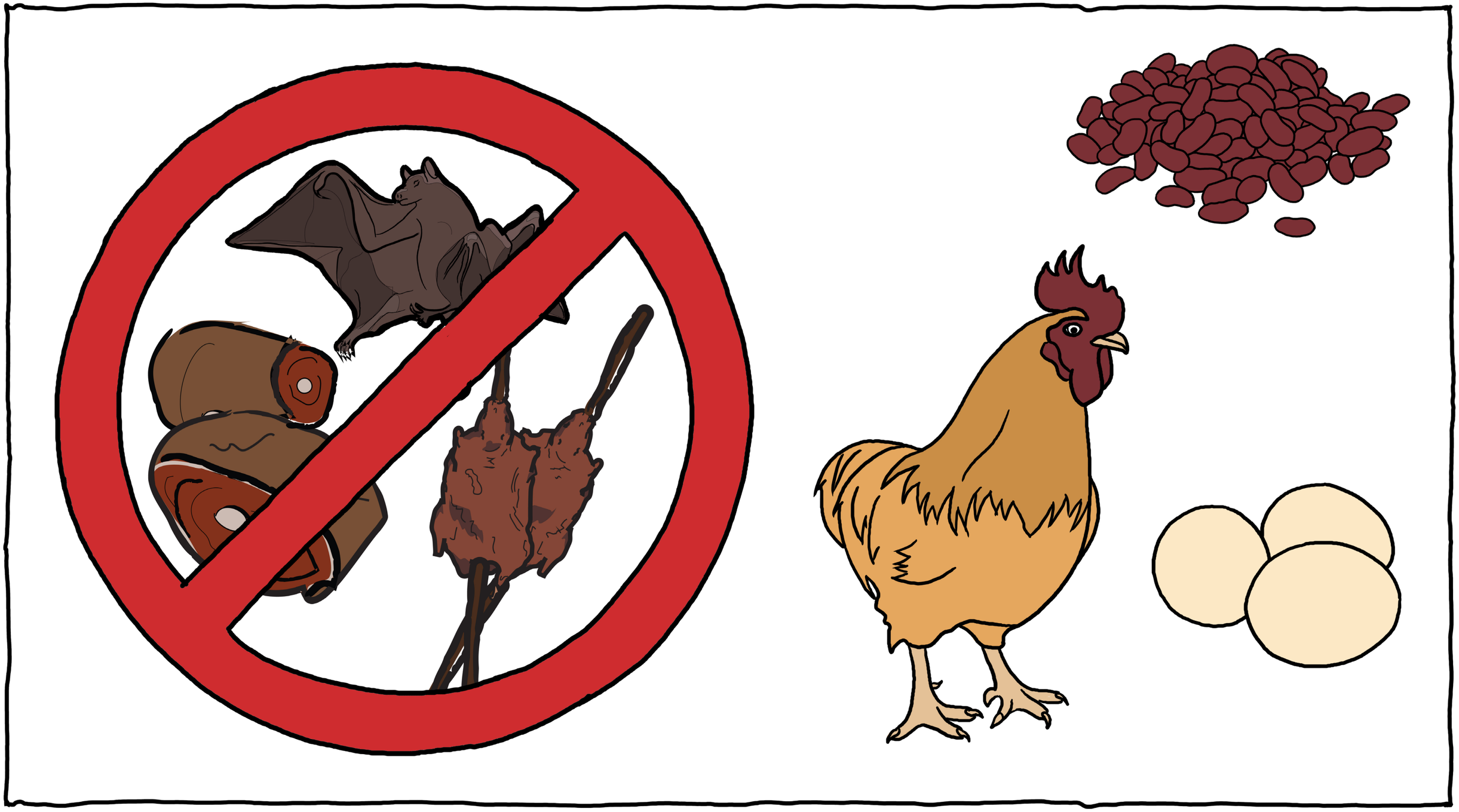
Le virus Ebola a-t-il affecté uniquement mon organisme ?

CS255720-D
30 juillet 2015

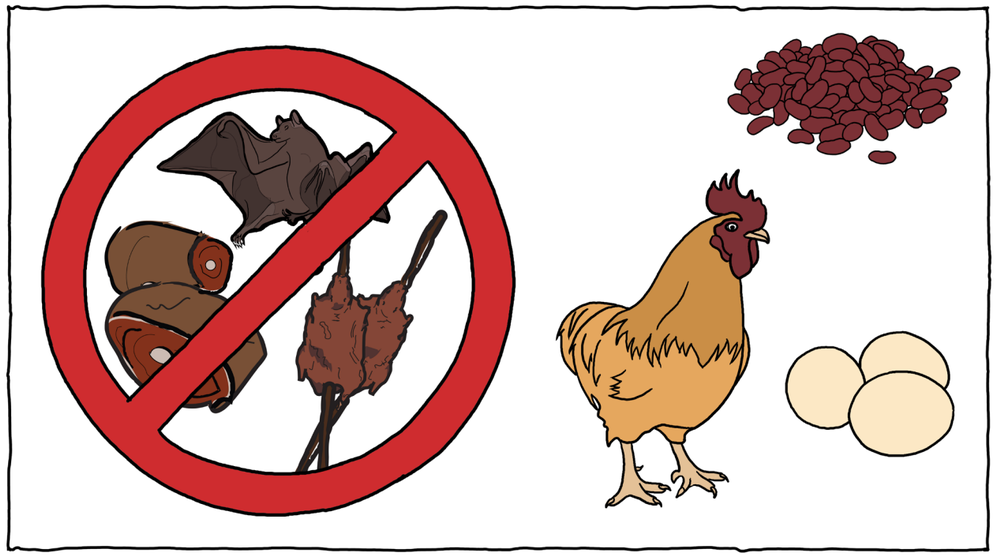
Le virus Ebola a-t-il affecté uniquement mon organisme ?

- Maintenant que vous êtes guéri d'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'être guéri d'Ebola, mais tout aussi normal d'éprouver de l'inquiétude, de la peur ou de la culpabilité.
- Maintenant que vous êtes 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 les informations sur les ressources locales ici.]
- Informez-vous sur le virus Ebola pour pouvoir informer les autres.

CS255720-D
30 juillet 2015



CS255720-D
30 juillet 2015



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 tels que les haricots, les œufs, le poisson, le poulet et la viande de bœuf.
  - Ces aliments renforcent notre organisme et l'aident à bien fonctionner.
- Ne consommez pas trop d'alcool.
- Ne consommez pas de médicaments, sauf ceux visant à prévenir ou 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-D
30 juillet 2015

Comment faire face aux difficultés ?

CS255720-D
30 juillet 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.
- Parlez et passez du temps avec votre famille et vos amis.
- Recherchez des moyens sécurisés d'aider les autres personnes touchées par Ebola et participez aux activités de votre communauté.
- Si vous êtes croyant, priez.

CS255720-D
30 juillet 2015

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

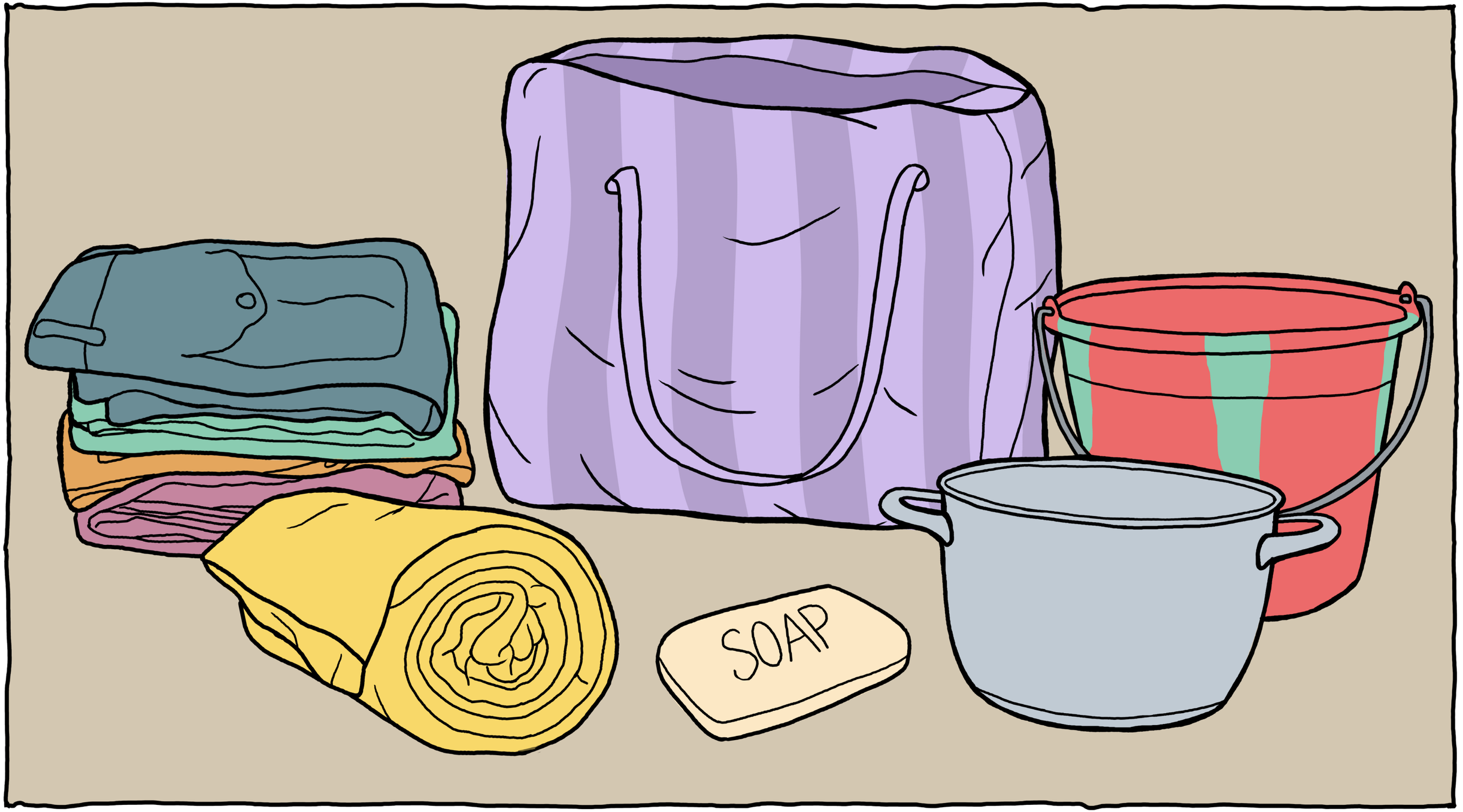
CS255720-D
30 juillet 2015

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-D
30 juillet 2015

Que contient le colis de sortie ?



CS255720-D
30 juillet 2015

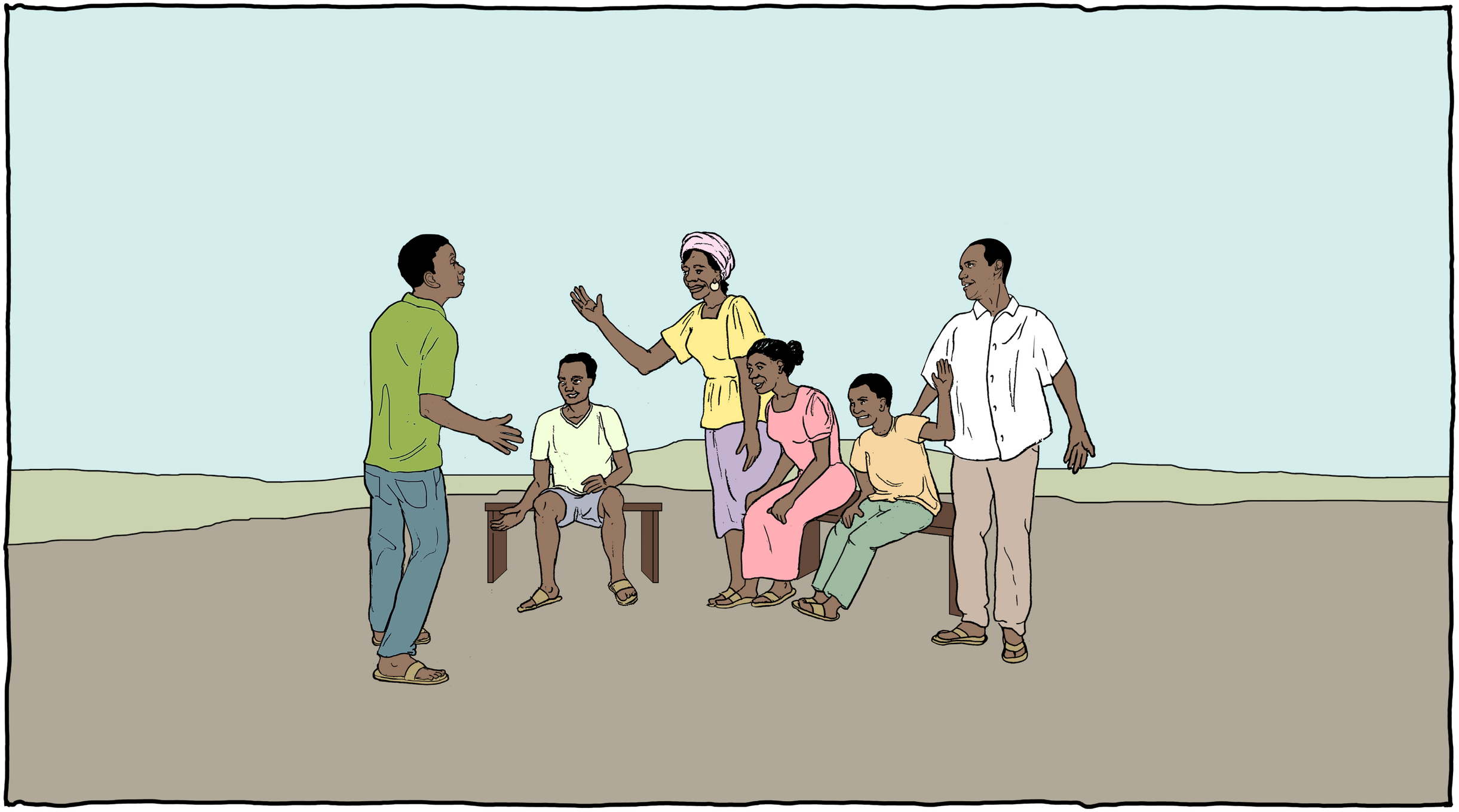
Que contient le colis de sortie ?

Les colis contiennent généralement les éléments suivants :

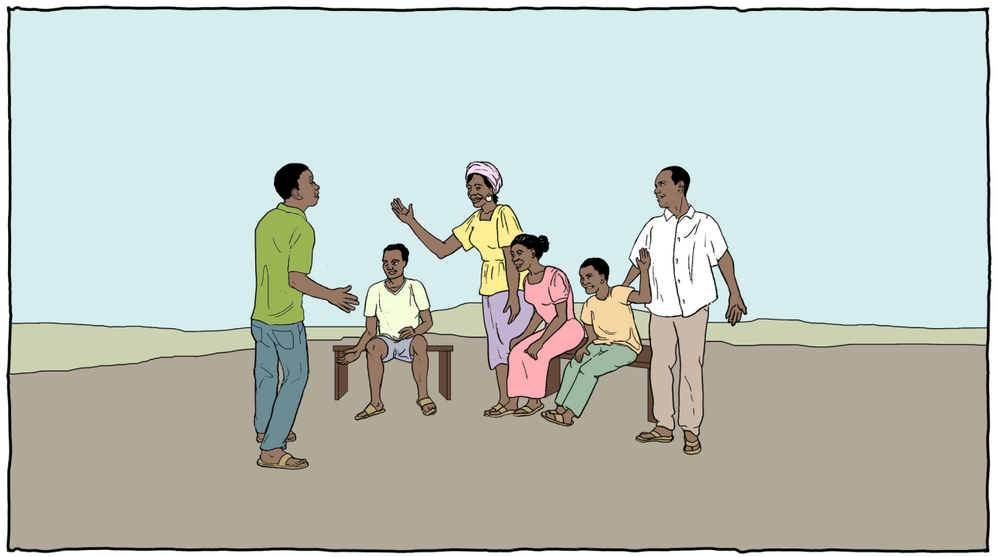
- matelas en mousse
- drap
- couverture
- serviette de toilette
- oreiller
- bidon d'eau en caoutchouc d'une capacité de 5 gallons
- cuillères de service en acier inoxydable
- assiette en plastique
- cuillère à soupe en acier inoxydable
- couteau de cuisine
- tasse en plastique avec anse
- bol en plastique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

CS255720-D
30 juillet 2015

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



CS255720-D
30 juillet 2015



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 ?
- 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 ?
- Comment pouvons-nous vous aider à surmonter ces problèmes ?

CS255720-D
30 juillet 2015

Vais-je être stigmatisé ou subir des discriminations ?

CS255720-D
30 juillet 2015

Vais-je être stigmatisé ou subir des discriminations ?

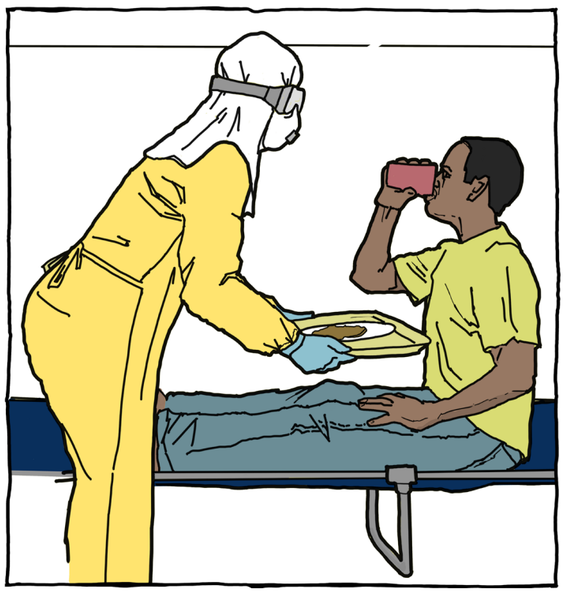
- Si vous vous sentez seul, si vous avez peur, si vous êtes harcelé ou si vos voisins vous mettent à l'écart ou vous évitent, contactez un conseiller psychologique pour parler de votre ressenti.
- Les conseillers peuvent vous aider à rejoindre votre communauté et peuvent aussi aider votre communauté 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-D
30 juillet 2015

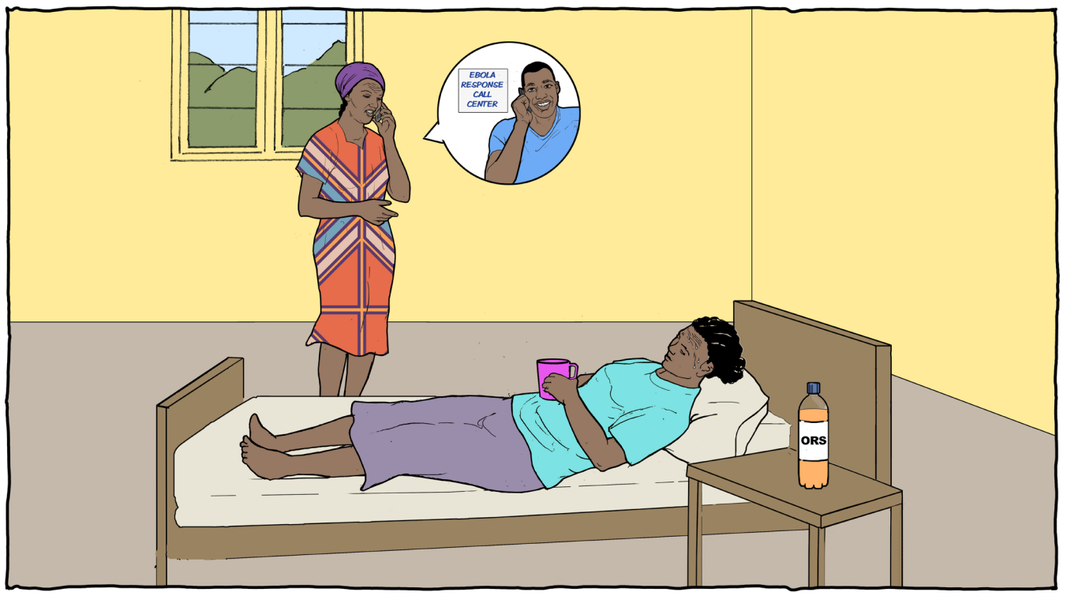
Utilisez des SRO

Isolez le patient

Assurez rapidement une prise en charge médicale pour Ebola



Appelez les services d'urgence (115)

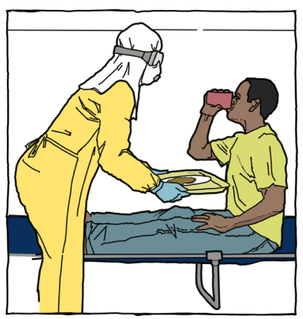


CS255720-D
30 juillet 2015

Utilisez des SRO

Isolez le patient

Assurez rapidement une prise en charge médicale pour Ebola



Appelez les services d'urgence (115)

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 corporel, en particulier avec des cadavres ou des personnes malades.
- Lavez-vous les mains à l'eau et 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 (115). Demandez une procédure d'enterrement sécurisée respectant la dignité de la personne.
- Appelez le 115 si une personne est malade. Une prise en charge médicale rapide augmentera ses chances de survie.
- Messieurs, si vous êtes guéris d'Ebola, protégez votre partenaire en utilisant des préservatifs de manière correcte, à chaque rapport sexuel et tout au long du rapport.

CS255720-D
30 juillet 2015

Quelles sont pour vous les prochaines étapes ?

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 guérir d'Ebola !

CS255720-D
30 juillet 2015

Conseils pour les utilisateurs du livret

Se renseigner

- Si possible, renseignez-vous sur la personne guérie. Cherchez à savoir si des membres de sa famille ont été guéris d'Ebola, 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 la personne guérie, et où elle peut se les procurer.
- Identifiez les services disponibles pour la personne guérie après sa sortie. Par exemple : existe-t-il dans la région un centre de soutien pour les personnes guéries d'Ebola ? La personne guérie a-t-elle quelqu'un à qui parler si elle en ressent le besoin ? Dressez une liste de contacts et d'organismes locaux pouvant aider la personne guérie.

Préparer

- Trouvez un endroit tranquille pour discuter avec la personne guérie.
- Respectez la confidentialité des informations qu'elle vous confiera ; ne divulguez à personne les commentaires que la personne guérie pourra vous faire.
- Tenez-vous à proximité de la personne guérie, 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'elle 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.