

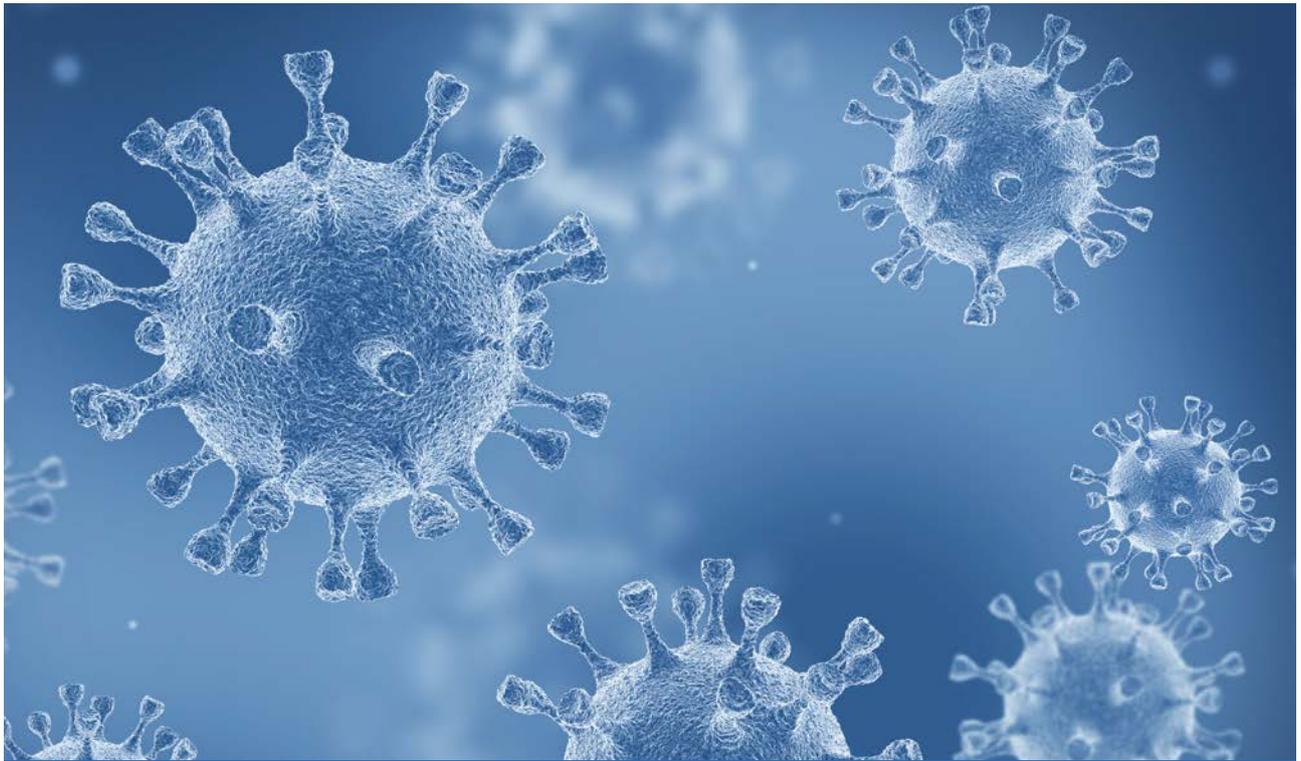
www.covid-information.org

नेपाल कोरोनाभाइरस सूचनाहरु अनलाइन

Nepal Coronavirus Online Information

Coronavirus SARS-CoV-2

Informations et conseils pratiques



नेपालको लागै देश संस्करण (Country version for Nepal)

फ्रेन्च संस्करण (French)



Se comporter de manière sûre et respectueuse !

- Nous devons agir de manière **disciplinée et unie**. Cela contribue à protéger votre santé et à ralentir la propagation du virus.
- Ne faites confiance qu'à des **sources d'informations** sécurisées et fiables.
- **Au Népal**, vous obtiendrez des informations actualisées et fiables sur le portail national d'informations quotidiennes Gorkhapatra (गोरखापत्र), le centre opérationnel pour les urgences sanitaires (स्वास्थ्य आपतकालीन संचालन केन्द्र) ou le Ministère népalais de la Santé et de la Population (स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मंत्रालय).
- Tenez également compte des informations actuelles de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS/WHO). L'OMS offre des informations actuelles et fiables en plusieurs langues.
- Merci d'apporter votre aide par un comportement précautionneux afin de **protéger aussi la santé du personnel médical**. Ce sont des héroïnes et des héros qui risquent leur propre santé pour nous aider.
- **Les personnes infectées ou déjà malades** doivent suivre les injonctions du personnel médical et soignant.
- Vous devez impérativement suivre les consignes, **les injonctions et les indications** les plus récentes des autorités.

Restez en bonne santé !

Comment me protéger au mieux ?

Distance + hygiène + masque :

ces trois règles de base permettent de vous protéger simplement et efficacement.

Expliquez ces possibilités de protection à votre famille, à vos amis et à vos connaissances.



Règles d'hygiène protectrices quand on tousse et qu'on éternue

- Quand vous toussiez ou quand vous éternuez, gardez au moins un mètre et demi de distance par rapport aux autres personnes et retournez-vous.
- Toussez ou éternuez dans un mouchoir. Utilisez-le une seule fois. Jetez les mouchoirs dans une poubelle munie d'un couvercle.
- Si vous n'avez pas de mouchoir sous la main, toussiez ou éternuez dans votre coude (pas dans la main).
- Si vous avez eu de la visite, ouvrez la fenêtre et aérez pendant 10 minutes en gardant la fenêtre complètement ouverte.



Se laver les mains

- Lavez-vous souvent et soigneusement les mains avec du savon, lavez aussi les espaces entre les doigts et le bout des doigts. Le mieux est de se laver les mains pendant une demi-minute avec du savon liquide si vous en avez. Rincez les mains sous l'eau courante.
- Séchez-vous les mains soigneusement, ainsi que les espaces entre les doigts. A la maison, chaque individu doit utiliser son propre essuie-main. Dans les toilettes publiques, le mieux est d'utiliser des essuie-mains jetables. S'il n'y en a pas, on recommande d'utiliser son propre mouchoir. Dans les toilettes publiques, fermez le robinet avec un essuie-main jetable, votre propre mouchoir ou votre coude.



Gardez vos distances et portez des masques grand public

- Évitez les contacts étroits tels que serrer la main, embrasser et faire l'accolade. Ce n'est pas impoli, car ainsi vous vous protégez et vous protégez les autres.
- Si vous êtes malade, restez à la maison pour vous rétablir et pour empêcher la propagation des agents pathogènes.
- Même les personnes qui sont infectées mais qui n'ont pas du tout de symptômes de maladie peuvent contaminer les autres. Gardez au moins un mètre et demi de distance pour éviter la transmission directe des agents pathogènes.
- Les malades doivent rester éloignés des personnes particulièrement menacées telles que les personnes âgées ou les personnes avec des antécédents médicaux.
- Informez-vous sur les restrictions de contact actuellement en place au Nepal ou votre région respective.
- Nous recommandons instamment de porter des masques grand public (p.ex. des masques en tissu) dans les lieux où il peut être difficile de toujours respecter la distance minimum par rapport aux autres personnes.
C'est pourquoi la plupart des pays ont adopté une mesure imposant le port du masque grand public en faisant les courses et dans les transports publics. Il peut y avoir des adaptations au niveau régional, vérifiez les règles respectivement en vigueur dans le lieu où vous habitez.
- Après avoir utilisé les masques grand public une fois, il faut les laver dans l'idéal à 95 °C, mais au moins à 60 °C et les faire sécher intégralement. Alternativement, on peut également les faire bouillir pendant 10 minutes dans de l'eau dans une casserole.

Ce qu'il faut savoir sur le coronavirus de type nouveau

Le coronavirus de type nouveau se répand dans le monde entier. « SARS-CoV-2 » est son nom officiel. La maladie des voies respiratoires qu'il déclenche s'appelle « COVID-19 ».

Le virus peut se transmettre par gouttelettes mais également par aérosols. Les aérosols sont les plus petites particules de gouttelettes qu'on libère avant tout en parlant fort ou en chantant. Ils peuvent rester dans l'air pendant un assez long moment et transmettre des virus. Pour cette raison, il faut aérer régulièrement les pièces dans lesquelles séjournent plusieurs personnes. Les infections par contact jouent également un rôle. Les virus peuvent parvenir indirectement sur les muqueuses du nez ou de la bouche ou sur la conjonctive oculaire par le biais des mains en contact avec des surfaces contaminées.

Le virus provoque une infection des voies respiratoires. A côté d'évolutions sans symptômes et d'évolutions plus légères de la maladie, on observe également de la fièvre, de la toux et des difficultés respiratoires ou de l'essoufflement, des douleurs musculaires et des maux de tête. Dans les cas graves, il peut y avoir une pneumonie. Actuellement, on part du principe que jusqu'à 14 jours peuvent s'écouler entre une infection et l'apparition des symptômes de maladie.

Ce sont surtout les personnes âgées et les malades chroniques qui sont menacés. Chez les enfants, les symptômes de la maladie sont le plus souvent nettement plus légers.

Le risque d'infection chez les bébés pendant la grossesse ou l'accouchement est extrêmement faible. Cependant, si la mère est infectée, le coronavirus peut être transmis au nouveau-né. Il n'existe aucune preuve qu'une infection à coronavirus ou une maladie COVID-19 de la mère nuise à l'enfant à naître ou entraîne une fausse couche.

Y a-t-il un vaccin ?

Il n'y a pas encore de vaccin contre le coronavirus de type nouveau. On travaille intensément à mettre un vaccin à disposition.

Est-ce que d'autres vaccins aident ?

Les autres vaccins contre les maladies respiratoires ne protègent pas contre le coronavirus de type nouveau. Cependant, ils peuvent empêcher d'autres infections des voies respiratoires comme par exemple la grippe ou la pneumonie par pneumocoques. Les autres vaccins peuvent donc aussi contribuer à éviter les doubles infections.

Est-ce que les produits importés sont contagieux ?

Au niveau des marchandises, des envois postaux ou des bagages, aucun danger n'est connu. Dans l'environnement direct des malades, il faut veiller à la propreté au niveau des objets.

Suis-je atteint/atteinte du coronavirus de type nouveau ?

Si vous décelez des symptômes sur vous ou si vous avez eu des contacts avec une personne chez laquelle le nouveau coronavirus a été décelé :

■ **Au Népal**, le gouvernement a désigné 25 hôpitaux et centres de santé dans tout le pays pour le traitement du COVID-19 et les tests de laboratoire. Si vous présentez des symptômes et souhaitez être testé pour le coronavirus, vous devez d'abord remplir un formulaire en ligne fourni par le Ministère de la Santé et de la Population (स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय) : <https://covid19.mohip.gov.np/#/forms>

■ L'autorité compétente prendra contact avec vous et vous guidera vers l'un des 25 hôpitaux ou centres de santé mis à disposition **au Népal**.

■ Si vous avez été en contact avec une personne infectée, mais que vous ne présentez aucun symptôme, adressez-vous aux autorités sanitaires locales. Vous pouvez également vous rendre dans l'un des 25 hôpitaux ou centres de santé locaux mis à disposition pour l'aide et le traitement des maladies liées au coronavirus.

■ En cas d'urgence, appelez le service médical d'urgence au 1115 (de 6 heures à 22 heures) ou au 1133 (disponible 24 heures sur 24)*.

■ Informez le personnel médical si vous souffrez déjà de maladies telles que l'hypertension, le diabète, des maladies cardiovasculaires, des maladies respiratoires chroniques ou des maladies et thérapies qui affaiblissent le système immunitaire.

■ Informez-vous pour savoir qui contacter et quelles précautions prendre pour éviter d'infecter les autres.

* Vous trouverez des informations sur les centres de santé locaux en ligne sous : www.mohip.gov.np

En cas d'urgence, appelez le service médical d'urgence au 1115 (de 6 heures à 22 heures) ou au 1133 (disponible 24 heures sur 24).

Numéros supplémentaires :

+977 9851 255 834, +977 9851 255 837,

+977 9851 255 839

(disponible de 8h à 20h).

Est-il nécessaire de porter un masque ?

Dans certaines situations, on ne peut pas respecter la distance de 1,5 mètre. Le port préventif d'un masque non médical recouvrant le nez et la bouche, le masque grand public, peut aider à réduire la propagation du SARS-CoV-2.

Le gouvernement du Népal a adopté une mesure imposant le port du masque grand public en faisant les courses et dans les transports publics. Il peut y avoir des adaptations au niveau régional, vérifiez les règles respectivement en vigueur dans le lieu où vous habitez.

Important : Le masque doit être bien ajusté. Il faut le remplacer dès qu'il devient humide. Les masques humides n'empêchent pas les virus de passer.

Après avoir utilisé les masques grand public une fois, il faut les laver dans l'idéal à 95 °C, mais au moins à 60 °C et les faire sécher intégralement. Alternativement, on peut également les faire bouillir pendant 10 minutes dans de l'eau dans une casserole.

En tout cas même si vous portez un masque : Respectez la distance minimum de 1,5 m avec les autres personnes, veillez à une bonne hygiène des mains et toussiez et éternuez correctement.

Est-il nécessaire d'utiliser des produits désinfectants ?

En règle générale, se laver les mains régulièrement et à fond est suffisant. Si vous ne pouvez pas vous laver les mains, il est judicieux d'utiliser un désinfectant pour les mains.

A quoi dois-je veiller quand je vis dans un logement partagé ?

Reconnaissez-vous des symptômes de maladie sur vous ou avez-vous eu des contacts avec une personne chez laquelle on a décelé le nouveau coronavirus ? Si vous vivez dans un établissement d'accueil ou dans un logement partagé informez la direction de l'établissement ou ceux qui s'occupent de vous. Informez également votre école, votre école de langues, votre lieu de formation ou votre poste de travail.

Quand est-ce que les mesures de quarantaine sont nécessaires ?

Quand on a dépisté chez vous une infection au coronavirus ou si vous avez eu un contact étroit avec une personne infectée. Quand le service de santé ordonne une mise en quarantaine.

Combien de temps dure une quarantaine ?

La durée de la quarantaine est déterminée par le service de santé publique. Pendant cette période, vous devez rester à la maison. Cela vaut également pour les personnes qui ont eu un contact étroit avec la personne malade.

Deux semaines correspondent également à la période de contamination potentielle avec le coronavirus SARS-COV-2 de type nouveau jusqu'à l'apparition de symptômes ou la détection du virus dans le prélèvement de gorge.

En cas d'ordre de quarantaine, le service de santé publique compétent vous instruira sur le comportement à adopter, par exemple en cas d'apparition de symptômes. Il vous dira si vous devez prendre votre température ou le moment où se terminera la quarantaine.

De quoi faut-il tenir compte en cas de quarantaine à domicile ?

- Évitez les contacts étroits avec les personnes qui habitent avec vous.
- Demandez de l'aide aux membres de la famille, aux connaissances ou aux amis pour faire les courses, demandez-leur de déposer les courses devant la porte.
- Aérez régulièrement votre appartement ou votre maison.
- Ne partagez pas les couverts, la vaisselle et les articles d'hygiène avec les autres membres de la famille ou avec les personnes qui habitent avec vous. Lavez les ustensiles et la vaisselle régulièrement et à fond. Cela vaut également pour les vêtements.
- Si vous avez besoin de médicaments ou d'un traitement médical urgents, contactez votre centre de santé local ou les services d'urgences médicales.
- Informez le personnel médical si vous avez un rhume, si vous toussiez, si vous êtes essoufflé ou si vous avez de la fièvre.
- Prenez contact avec les services locaux d'assistance sociale si vous avez besoin d'aide pour la garde de vos enfants.

Une situation exceptionnelle pour toute la famille

Chez de nombreuses personnes, les crises comme la pandémie de corona, déclenchent des angoisses existentielles par rapport à leur propre santé, à la famille et à la sécurité de l'emploi.

Par conséquent les conflits familiaux et les disputes entre parents et enfants, mais aussi entre partenaires peuvent devenir plus fréquents ou plus intenses.

Ce que vous pouvez faire:

- Aborder à temps les problèmes et chercher des solutions ensemble
- Parler, le cas échéant au téléphone, avec une autre personne pour lui dire comment vous allez.
- Sortir régulièrement seul(e) au grand air se promener à pied ou faire un tour en vélo
- Discuter régulièrement ensemble en famille des souhaits et des besoins de chacun. Dans ce contexte, vous devez prendre vos enfants au sérieux
- C'est en restant patient avec nous-mêmes et avec les autres et en prenant conscience du fait que cette situation exceptionnelle est difficile à surmonter pour tout le monde que nous traverserons au mieux cette période.

En même temps, il est important de rester positif et de profiter du temps que vous passez avec vos enfants.

Vous pouvez aider vos enfants,

- en établissant un programme quotidien d'activités avec des horaires fixes pour le travail scolaire, le jeu, les repas et le sommeil. Il peut être utile d'écrire un programme pour toute la semaine et de le suspendre de manière bien visible pour tous.
- en parlant avec vos enfants de leurs peurs et de leurs sentiments. Écoutez-les patiemment, même s'ils répètent la même chose.
- en expliquant à vos enfants dans un langage adapté à leur âge pourquoi, en raison de l'interdiction de contact, ils ne peuvent pas voir par exemple leurs grands-parents ou leurs ami(e)s.
- en faisant attention à ce que vos enfants n'entendent et ne voient pas tout ce que rapportent les médias et en veillant à ce qu'ils profitent des offres de produits médiatiques correspondant à leur âge.
- en prêtant attention à ce que vos enfants font bien et et félicitez-les pour cela.
- en veillant à ce que vos enfants puissent se défouler au grand air.

Informations destinées aux voyageurs au Népal

Les dispositions actuelles peuvent être progressivement supprimées ou renforcées. Renseignez-vous sur celles en vigueur actuellement.

Voyager à l'intérieur du Népal

Les transports publics ont progressivement repris. Pour voyager entre les villes, il se peut que vous ayez encore besoin d'une autorisation des autorités locales de votre point de départ.

La vallée de Katmandou a été temporairement bouclée, mais certaines restrictions ont été assouplies. L'entrée dans la vallée de Katmandou en provenance d'autres districts peut nécessiter la présentation d'un résultat négatif au test de coronavirus (test PCR) et l'autorisation d'un chef de district.

Si nécessaire, les autorités d'autres villes et municipalités peuvent imposer des fermetures locales.

Entrée des citoyens népalais sur le territoire du Népal

Pour l'instant, tous les points de passage de la frontière terrestre vers **le Népal** sont fermés. Actuellement, des vols vers **le Népal** sont possibles, ils servent principalement à rapatrier les Népalais qui se trouvent actuellement à l'étranger.

Pour entrer au Népal, on exige **pour tous un résultat négatif au test de coronavirus (test PCR)**. Ce test doit être effectué dans le pays d'origine au plus tard **72 heures avant le départ**.

Un formulaire d'auto-évaluation pour les personnes nouvellement arrivées est disponible sur Internet :

<https://covid19.ndrrma.gov.np/>

Les migrants népalais qui reviennent de l'étranger doivent remplir un autre formulaire :

https://ccmc.gov.np/arms/person_add_en.php

Quarantaine pour l'entrée au Nepal

Une quarantaine est imposée à toutes les personnes arrivant au Népal. Pendant une période de 14 jours après leur arrivée, elles doivent rester en permanence en isolement dans un lieu précis. Des exceptions ne sont possibles que dans quelques cas individuels.

Les Népalais qui retournent au pays peuvent choisir de passer la quarantaine dans un hôtel prévu à cet effet (à leurs frais) ou dans un établissement de quarantaine de l'administration communale qui leur sera attribué par les autorités.

Seuls les rapatriés avec un résultat du test de dépistage du coronavirus (test PCR) confirmé négatif peuvent passer la période de quarantaine chez eux.

L'Organisation internationale pour les migrations (OIM) a produit une vidéo décrivant le séjour dans un établissement public de quarantaine. Il est disponible sur Internet : www.youtube.com/watch?v=AXmQmOVbu4k&t=4s

Entrée des ressortissants étrangers au Népal

L'entrée des citoyens étrangers n'est actuellement pas autorisée. Les seules exceptions concernent le personnel diplomatique et le personnel de certaines organisations internationales et organisations non gouvernementales (ONG). Informez-vous sur les dispositions en vigueur

Des sources d'information actuelles et fiables sont présentées à la page suivante.



Avec un smartphone, vous pouvez utiliser l'application 'Notre santé' (हाम्रो स्वास्थ्य). Cette application du Ministère de la Santé et de la Population est disponible gratuitement sur Google Play : <https://play.google.com/store/apps/details?id=np.com.naxa.covid19>

Où trouver d'autres informations ?

Les hôpitaux et les centres de santé compétents pour les maladies en lien avec le coronavirus proposent des informations et de l'aide. Vous trouverez les numéros de téléphone de l'hôpital ou du centre de santé le plus proche sous le lien <https://covid19.mohp.gov.np/#/>

L'hôpital Sukraraj pour les maladies tropicales et infectieuses est le premier hôpital pour le traitement du COVID-19. Adresse: Teku, Katmandou
Téléphone: +977 01 4253396, +977 01 4253395
E-mail: info@istidh.org

Le Ministère de la Santé et de la Population (स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मंत्रालय) informe sur le coronavirus sous le lien <https://covid19.mohp.gov.np/#/>

Pour les personnes malentendantes, ce site Internet présente des informations et des mises à jour récentes sur le coronavirus en langue des signes.

Vous trouverez également les vidéos en langue des signes sous le lien <https://youtu.be/raVDM7u0dsk>

Pour les smartphones, le ministère met à disposition une applicaton appelée 'Hamro Swasthya' ('हाम्रो स्वास्थ्य') et disponible sur Google Play: <https://play.google.com/store/apps/details?id=np.com.naxa.covid19>

Le Centre opérationnel pour les Urgences sanitaires (स्वास्थ्य आपतकालीन संचालन केन्द्र) fournit des informations sur le coronavirus sous le lien <http://heoc.mohp.gov.np/>

L'autorité chargée de l'épidémiologie et de la lutte contre les épidémies (EDCD) fournit des données actuelles et des faits relatifs au coronavirus sous le lien: www.edcd.gov.np

L'Organisation internationale pour les Migrations fournit aux réfugiés et aux migrants des informations et des évaluations sur la situation sanitaire sous le lien <https://nepal.iom.int>
Téléphone: +977 9801108407, +977 9818447676, +977 9818447660
E-mail: iomnepal@iom.int

Le Ministère népalais des Affaires étrangères fournit des informations aux voyageurs sur son site <https://mofa.gov.np/>
Téléphone: +977-1-4200182/ 183/ 184/ 185
Numéro gratuit: 1660-01-00186
E-mail: info@mofa.gov.np

L'office du tourisme népalais fournit des informations aux touristes sous le lien www.welcomenepal.com

UNICEF Népal propose du matériel d'information pour les familles et les enfants sous le lien www.unicef.org/nepal/

कानूनी सूचना (Legal notice)

प्रकाशक (Published by)
एथनो मेडिकल सेन्टर जर्मनी (EMZ e.V.),
Ethno-Medical Center Inc. (EMZ e.V.)
30175 Hannover, Germany
कोभिड गठबन्धन नेपाल हब (The COVID Alliance Nepal Hub)
तपाईंले हामीलाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुने माध्यम (Contact):
ईमेल (Email) miray@mimi.eu
we@covid-alliance.net
www.covid-information.org
www.mimi-gesundheit.de
www.mimi-gegen-gewalt.de
www.globalshapersmunich.org

अन्तर्राष्ट्रिय नेपाल समर्थन टिम र सह-संस्थापकहरू
International Nepal Support Team and Co-Founders:

Dipisha Bhujel (cand. MA Tribhuvan University, Kathmandu, Nepal),
Miray Salman (COVID Alliance, Hanover, Germany), Abishek Thapa
(Childaid Network, Kathmandu, Nepal), Dr. Pravash Regmi (Leopoldina
Hospital, Schweinfurt, Germany), PD Dr. Pushpa Joshi (Martin-Luther
University, Halle, Germany), Fabien Matthias (NePals Inc., Berlin,
Germany), Dhan Schroeter (Interpreter, Munich, Germany)

कोविड एलायन्स नेपाल हबको स्थापना अन्तर्राष्ट्रिय र नेपाली चिकित्सक र सामाजिक विज्ञहरूले गरेका थिए। हामी कोरोनाभाइरस महामारीको बखत स्वास्थ्य, स्वच्छता, सुरक्षा र शिक्षाको बारेमा अनुकूलित, सुरक्षित र भरपर्दो जानकारी प्रदान र प्रसार गर्छौं। हाम्रो समर्थनले स्थानीय, यात्रीहरू, आप्रवासीहरू, शरणार्थीहरू र 40 भन्दा बढी भाषाहरूमा उनीहरूलाई जरुरि जानकारी गराउन मद्दत गर्दछ। हामीलाई अनुवाद, सूचना, वा अनुदानको साथ समर्थन गर्न, कृपया हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोला।

The COVID Alliance Nepal Hub was founded by international and Nepalese medical and social experts. We provide and disseminate adapted, secure and reliable information about health, hygiene, safety and education during the coronavirus pandemic. Our support helps to keep locals, travellers, migrants, refugees and those undocumented informed in more than 40 languages. Please contact us if you would like to support us with translations, information or donations.

हालमा (Current at): 01.08.2020

अभिन्यास (लेआउट) (Design): eindruck.net

फोटोहरू (Photos): istock/AltoClassic

स्रोतहरू (Sources): स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मंत्रालय (MOHP); स्वास्थ्य आपतकालीन संचालन केन्द्र (HEOC); युनिसेफ नेपाल (UNICEF), संघीय स्वास्थ्य मंत्रालय (BMG), रोबर्ट कोख-इन्स्टिट्यूट (RKI)

यू आर एल (URL) लिंकहरू

यहाँ उल्लेखित गरिएका कुनै पनि बाहिरी प्रिष्ठ (पेज) हरूको सामग्रीको जिम्मेवारी सम्बन्धित प्रबन्धकको रहएको छ।

The content of any external pages for which links are provided here is the responsibility of the respective provider.

© Copyright Ethno-Medical Center Germany Inc. All rights reserved.

