

# Prévenir la propagation du coronavirus

**TEMPS :** 1 heure

## **OBJECTIFS :**

- Les participants comprendront la manière dont les germes se propagent par transmission respiratoire et par gouttelettes
- Les participants comprendront l'importance du savon dans l'élimination des germes viraux
- Les participants pourront citer 6 pratiques pour prévenir la propagation des virus respiratoires, et en particulier COVID-19 à d'autres

## **MATÉRIAUX NECESSAIRES :**

- Un bol d'eau (de préférence avec un intérieur de couleur claire, comme le blanc ou le jaune)
- Poivre noir (ou feuilles séchées écrasées)
- Savon (de préférence le type le plus normal utilisé dans ce cadre particulier)
- Cendres ou paillettes
- Un masque facial
- « Prévenez COVID ! » photocopié

### **Pour l'animateur :**

Toute information à l'intérieur de boîtes grises comme celle-ci est une information juste pour vous. Parfois, il contient des réponses que vous aimeriez obtenir de vos participants afin que la bonne information soit enseignée. Parfois, ce sont des instructions sur la façon de faire les activités qui démontrent les concepts de la leçon. Vous n'avez pas besoin de lire ces sections à haute voix ; ils sont juste pour vous. Le reste du texte est des choses que vous allez dire à haute voix. Et les questions marquées d'une flèche sont des questions que vous devriez poser aux participants et leur permettre de donner des réponses.

## **INTRO**

Nous connaissons tous les virus qui affectent notre système respiratoire. Qui a déjà eu un rhume ? Nous pensons généralement que les maladies comme le rhume sont si courantes que nous n'y pensons pas beaucoup. Mais certains virus qui causent la maladie de notre système respiratoire, comme le Coronavirus ou COVID-19, sont beaucoup plus graves et se propagent très rapidement. Il y a des choses que nous pouvons faire pour empêcher ces virus de se propager à d'autres. Dans Marc 12 :31, Jésus nous dit que la chose la plus importante que nous puissions faire, après avoir aimé Dieu de tout ce que nous sommes, est d'aimer notre prochain autant que nous nous aimons nous-mêmes. Aucun de nous ne veut tomber malade d'un rhume ou d'un virus

plus grave! Ainsi, aimer notre prochain autant que nous nous aimons nous-mêmes signifie que nous voulons empêcher nos voisins de tomber malades autant que nous ne voulons pas être malades nous-mêmes.

## CE QUE NOUS PENSONS

- Selon nous, de quelles manières les gens attrapent-ils le rhume et les virus ?

*Permettez diverses réponses:*

*Pensez aux croyances traditionnelles – se mouiller la tête, être dans un endroit froid, dormir avec les cheveux mouillés, etc.*

- Pensons-nous que nous donnons nos rhumes et nos maladies aux autres? Si non, pourquoi? Si c'est le cas, comment ?

*Permettez diverses réponses.*

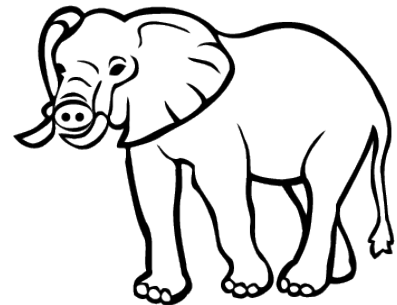
- Quels sont les symptômes que nous remarquons avec le rhume et les virus respiratoires ?

*Maux de gorge  
Nez bouché  
Toux éternuements  
Fièvre  
Courbatures*

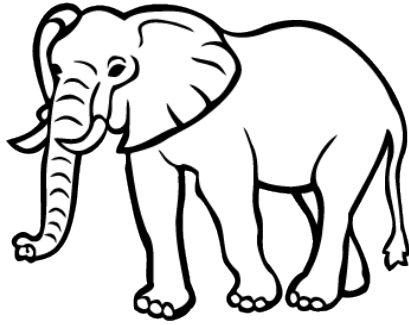
## CE QUE NOUS DEVONS SAVOIR

Écoutons une histoire d'il y a longtemps, et comment l'éléphant a eu son long nez.

Il y a très longtemps, l'éléphant ne ressemblait pas à ce qu'il fait aujourd'hui. Il n'avait pas le nez long à ce moment-là. Oh non, non ! Il avait un nez très court, comme tout le monde et il mangeait la cime des buissons et des herbes hautes. Mais les éléphants étaient souvent malades à cette époque et, comme les autres animaux, ils ne vivaient qu'une courte vie.



Maintenant, l'éléphant est un animal très arrogant. Il pensait que puisqu'il était le plus gros animal des prairies, il devrait aussi être l'animal qui vivait le plus longtemps. Alors, il est allé voir le guérisseur. L'éléphant se plaignit amèrement d'avoir été trompé lors de la création. Il était le plus gros et le plus fort de tous les animaux et il devrait aussi vivre le plus longtemps ! L'attitude de l'éléphant a mis le guérisseur en colère, mais comme l'éléphant était si grand et puissant, et qu'il voulait qu'il s'en aille, il a dit à l'éléphant qu'il accèderait à sa demande. « Allez au bord de la rivière et regardez-vous », dit-il. « Vous aurez votre souhait et vivrez une très longue vie. » Lorsque l'éléphant atteignit la rivière et regarda le reflet de l'eau, il était tellement embarrassé et bouleversé ! Son nez était SI long ! Il pensait que cela avait l'air très laid, et il était en colère contre le guérisseur, mais que pouvait-il faire ? Son souhait avait été exaucé, il ne pouvait donc



pas trop se plaindre, mais cela peut expliquer pourquoi les éléphants sont connus aujourd'hui avoir de mauvais caractère !

Et comment un long nez va-t-il aidé l'éléphant à vivre plus longtemps que n'importe lequel des autres animaux d'Afrique ? Parce qu'à présent, les éléphants n'éternuent pas les uns contre les autres. Chaque fois que l'éléphant éternue ou a le nez plein de morve, toute cette mauvaise morve qui jaillit de son nez descend sur le sol, où elle ne peut pas causer de problèmes en rendant les autres éléphants malades. Ainsi, tous les éléphants

vivent longtemps et en bonne santé, car ils ne toussent pas et ne s'éternuent pas les uns sur les autres, transmettant des maladies de l'un à l'autre.

- Bien sûr, nous savons que ces histoires sont racontées pour donner une leçon et ne nous disent pas vraiment la raison pour laquelle un éléphant a un long nez ! Mais dans l'histoire, qu'est-ce que l'éléphant voulait changer sur lui-même ?

*Il voulait être l'animal qui vivait le plus longtemps de tous les animaux.*

- Qu'est-ce que le guérisseur a fait à l'éléphant ?

*Il a donné un long nez à l'éléphant.*

- Comment le long nez allait-il aider l'éléphant à vivre plus longtemps ?

*Lorsque les éléphants toussaient et éternuaient, la morve et le crachat tombaient sur le sol et non sur le visage des autres éléphants.*

- Qu'est-ce que cela nous apprend sur la façon dont nous tombons malades ?

*Les germes qui nous rendent malades passent d'une personne malade à une personne en bonne santé par la morve et le crachat de cette personne. La morve et la salive transportent les virus, ou germes, dans notre nez et notre bouche, et lorsque nous les respirons, nous tombons malades.*

- Nous ne sommes pas des éléphants ! Comment pouvons-nous empêcher que notre morve et nos crachats ne pénètrent dans les visages d'autrui lorsque nous toussons et éternuons ?

- *Couvrez-nous la bouche et le nez lorsque nous toussons ou éternuons avec notre coude ou notre chemise pour attraper les germes.*
- *Toussez ou éternuez dans un mouchoir en papier et jetez-le.*
- *Lavez-nous les mains avec du savon lorsque nous toussons ou éternuons sur nos mains, afin de ne pas le transmettre aux autres sur nos mains.*
- *Restez loin des autres lorsque nous sommes malades, afin de ne pas leur transmettre notre maladie.*

- Comment cela empêchera-t-il les autres de tomber malades ?

*Ils ne respireront pas nos germes dans leur nez et leur bouche, ne toucheront pas notre morve ou ne cracheront pas et ne le prendront pas dans leur propre bouche et nez avec leurs mains.*

## CE QUE NOUS DEVONS FAIRE

Il y a six (6) choses que nous pouvons faire avec notre corps pour aider à prévenir la propagation de virus et de maladies d'une personne à une autre. Ces choses sont utiles dans presque toutes les maladies, mais elles sont particulièrement utiles avec les virus respiratoires comme le rhume, la grippe et le COVID-19 (coronavirus).

1. **Mains** - Lavez-les souvent avec du savon et de l'eau.
2. **Bouche** - Couvrez-les lorsque nous éternuons ou toussons. Nous devrions toujours utiliser notre coude, notre chemise ou un chiffon pour couvrir notre bouche et notre nez. Pas notre main. Parce que sinon, le virus est entre nos mains, et nous le transmettons aux autres avec nos mains.
3. **Visage** - Ne touchez pas votre visage. Les virus comme le COVID-19 et le rhume pénètrent dans notre corps par le nez et la bouche. Ce sont des endroits ouverts sur notre corps qui mènent à nos poumons. Si nous avons le virus sur nos mains et que nous nous touchons le nez ou la bouche, nous pourrions mettre le virus dans notre corps.
4. **Nez** - Portez un masque facial sur le nez et la bouche lorsque vous êtes en public. Le masque facial empêchera votre salive et vos virus de passer aux autres lorsque vous parlez, riez ou toussiez.
5. **Bras** - Restez à 2 longueurs de bras (6 pieds) à l'écart des autres personnes, surtout si elles ne vont pas bien.
6. **Corps** - Si vous ne vous sentez pas bien, restez à la maison et restez pour vous. Ne soyez pas avec d'autres personnes susceptibles d'attraper le virus.

Parlons de chacun de ces éléments et de la manière dont nous pouvons les faire pour nous garder, les uns les autres et notre communauté en sécurité et en santé.

### 1. **Mains** - Lavez-les souvent avec du savon.

*Prenez un petit bol à moitié rempli d'eau. Demandez à un volontaire de vous aider. Demandez à tous les autres participants de se rassembler pour regarder.*

- *Saupoudrez de poivre noir sur le dessus de l'eau. Expliquez que le poivre va représenter des germes - comme des virus. Nous ne pouvons pas voir de virus ou de germes car ils sont trop petits. Mais on va imaginer que le poivre représente des germes, seulement beaucoup plus gros. (Si vous n'avez pas de poivre noir, vous pouvez écraser les feuilles séchées en une poudre et l'utiliser. Testez-le d'abord avant de le faire avec le groupe pour vous assurer que cela fonctionne.)*
- *Demandez à votre assistant de mettre un doigt dans l'eau et poivrez et retirez-le.*
- ***Ce qui se produit ?** (Le poivre / les feuilles collent au doigt)*

- *Essuyez le doigt puis frottez-le sur du savon. Assurez-vous que du savon est partout sur leur doigt.*
- *Remettez maintenant le doigt dans l'eau.*
- ***Ce qui se produit ?*** *(Le poivre ou la poudre de feuilles se disperse sur les côtés du bol et le doigt sort de l'eau propre)*

Le savon chasse les virus et les germes de nos mains, tout comme il chasse le poivre (ou les feuilles) ! Mais l'eau seule ne peut pas chasser les germes de nos mains. Ils colleront à nos mains, tout comme le poivre (feuilles), et seront ensuite transmis aux autres par les choses que nous touchons.

## 2. **Bouche** - Couvrez-vous le nez et la bouche lorsque vous éternuez et toussiez.

*La meilleure façon de faire cette démonstration est de mettre une petite quantité de cendres ou de paillettes dans votre bouche. Pas une grande quantité, juste la quantité qui remplirait le bout d'une cuillère à café. Vous allez le faire deux fois. Ce serait bien d'avoir un verre d'eau pour se rincer la bouche par la suite, et peut-être même une brosse à dents et du dentifrice. Les cendres et les paillettes ne vous blesseront pas si vous en avalez un peu. Si vous mettez des cendres ou des paillettes dans votre bouche, veillez à ne pas inhaler. Vous ne le voulez pas dans vos poumons ! Si vous n'avez pas de paillettes ou de cendres, vous pouvez utiliser de la farine à la place. Assurez-vous simplement de ne pas laisser la farine se mouiller dans votre bouche avant de faire l'activité, sinon elle ne sortira pas correctement. De plus, n'inhaliez pas la farine ! Si vous ne voulez pas mettre les cendres, les paillettes ou la farine dans votre bouche, vous pouvez en mettre dans votre main juste avant de commencer l'activité - sans laisser personne vous voir.*

Nous voulons voir comment les virus et les germes se propagent d'un endroit à un autre et d'une personne à une autre. Nous savons que nous ne pouvons pas voir les virus, car ils sont trop petits. Donc, nous allons utiliser ces cendres / paillettes / farine (montrer les cendres / paillettes / farine) pour démontrer ce qui se passe avec les virus et comment ils peuvent être transmis. Surveillez ces cendres / paillettes / farine dans tout ce que je fais ! Partout où vous le voyez, imaginez que c'est le virus !

*Mettez une petite quantité de cendres ou de paillettes dans votre bouche, juste à l'ouverture (pas profondément à l'intérieur) - ou dans la paume de votre main. (Si vous pouvez faire cela, ou demander à un assistant de le faire, sans montrer aux participants, ce sera encore mieux.) Tenez-vous debout de manière à être face au côté, et les participants regardent le côté de votre visage. Maintenant éternuez fort et fort, crachant les cendres / paillettes / farine de votre bouche.*

### ➤ Qu'avez-vous vu ?

*Ils auraient dû voir des cendres / paillettes / farine (germes) sortir de votre bouche et flotter dans les airs devant vous et atterrir sur le sol ou d'autres objets.*

### ➤ Que représentent les cendres, les paillettes ou la farine ?

*Germes ou virus*

- Où est le virus maintenant ?

*Dans les airs devant toi.  
Par terre.  
Sur tout ce qui est devant vous.*

- Et si une personne était devant moi ?

*Les germes iraient sur la personne.*

Parfois, nous nous couvrons la bouche et le nez avec nos mains lorsque nous toussons ou éternuons. Mais ce n'est pas non plus très bon. Pourquoi pas ? (En général, nous ne nous l'avons pas les mains par la suite, puis nous transmettons le virus avec nos mains.) Démonstrons-cela.

*Mettez un peu plus de cendres, de paillettes ou de farine dans votre bouche. Maintenant, « éternuez » ou « toussiez » dans votre main. Montrez votre main aux participants.*

- Que voyez-vous ?

*Ils devraient voir des cendres, des paillettes ou de la farine sur votre main.*

- Que représentent ces cendres / paillettes / farine ?

*Germes et virus*

*Maintenant, promenez-vous et saluez certains des participants. Serrez-leur la main en les saluant. Prenez une tasse ou un verre et donnez-le à une autre personne. Assurez-vous de laisser des cendres, des paillettes ou de la farine sur leurs mains lorsque vous les touchez.*

- Que vient-il de se passer ?

*Vous avez transmis les virus et les germes d'une personne à une autre.*

Ne laissez pas ces personnes se laver les mains - et passez au point numéro 3.

### 3. **Visage** - Ne touchez pas votre visage.

Nous nous touchons tout le temps ! Les gens ont fait des études pour voir à quelle fréquence nous touchons nos visages, et ils ont constaté que la plupart des gens touchent leur visage plus de 100 fois par jour !

- Comment pouvons-nous toucher nos visages, même sans nous en rendre compte ?

*On se gratte le nez.  
Nous nous grattons ou nous essuyons les yeux.  
Nous nous cueillons le nez.  
Nous cueillons la nourriture de nos dents.  
Nous mettons de la nourriture dans notre bouche.  
On se lèche les doigts.  
Nous essuyons la sueur de nos visages.*

Maintenant, je veux que les gens avec qui je viens de serrer la main se frottent le nez ou la bouche avec la main que je viens de serrer. Aussi, la personne qui tient la tasse que j'ai touchée. Posez la tasse et frottez votre visage.

➤ Pouvez-vous voir « le virus » sur leurs visages ?

Lorsque nous avons touché des personnes ou des objets porteurs du virus, nous pouvons transmettre le virus à notre bouche et à notre nez avec nos mains. Nous devons donc travailler durement pour ne pas toucher nos visages À MOINS QUE nous nous lavions les mains - avec du savon !

4. **Nez** - Portez un masque facial sur le nez et la bouche lorsque vous êtes en public. Le masque facial empêchera votre salive et vos virus de passer aux autres lorsque vous parlez, riez ou toussiez.

➤ Avez-vous déjà remarqué que lorsque vous parlez ou riez, des crachats sortent parfois de votre bouche ou de la bouche des autres ?

Ce sont de petits morceaux de broche appelés « gouttelettes » ou petites gouttes. Les virus peuvent vivre à l'intérieur de ces gouttelettes. Les gouttelettes transportent le virus dans l'air sur des tables, des chaises ou d'autres personnes. Si les gens sont très près de chez vous, ils peuvent respirer ces gouttelettes contenant des virus sans même le savoir, et le virus peut pénétrer dans leur propre nez ou leur bouche. Et c'est ainsi que certaines maladies, comme le coronavirus, se propagent d'une personne à l'autre.

Le port d'un masque facial gardera votre propre souffle et vos gouttelettes près de vous, afin qu'elles ne puissent pas atteindre d'autres personnes. MAIS - les masques doivent être portés correctement pour fonctionner correctement. Un masque doit recouvrir complètement le nez ET la bouche afin d'éviter la propagation de germes et de virus.

***Démontrez comment un masque doit et ne doit PAS être porté.***

1. *Mettez d'abord votre masque sous votre menton. Ça ne va pas marcher. Demandez aux participants pourquoi pas ? (Parce que le nez et la bouche sont toujours expirés et expireront des gouttelettes contenant le virus sur les autres.)*
2. *Ensuite, mettez votre masque sur votre bouche, mais laissez votre nez dehors. Ça ne va pas marcher. Demandez aux participants pourquoi pas. (Parce que le nez est toujours expiré et expirera des gouttelettes de virus.)*
3. *Ensuite, accrochez votre masque autour de votre cou ou à une oreille (s'il s'agit d'un masque avec des boucles d'oreille). Cela ne fonctionnera PAS non plus. Pourquoi pas ? (Parce que le masque ne couvre pas le nez et la bouche.)*
4. *Maintenant - mettez le masque correctement, en couvrant la bouche ET le nez et attaché solidement sur la tête ou autour des oreilles (selon le type de masque). CECI est la seule et correcte façon de porter un masque. Cela gardera le virus à l'intérieur du masque et à l'écart des autres personnes autour de vous. C'est une bonne façon d'aimer et de prendre soin de nos voisins pendant la période d'un virus.*

5. **Bras** - Restez à 2 bras des personnes qui pourraient être malades.

Puisque les virus et le rhume se transmettent par notre salive et notre morve, nous devons nous tenir à l'écart des personnes qui pourraient être malades. Si une personne éternue ou tousse et qu'elle ne se couvre pas la bouche et le nez, la broche peut voler sur 6 pieds ! Donc, si nous restons loin d'eux, le virus ne peut pas atterrir sur nos visages - tout comme l'éléphant !

6. **Corps** - Si vous vous sentez malade, restez à la maison et ne laissez personne entrer.

➤ Quels sont les symptômes que nous ressentons lorsque nous avons un virus dans la tête ou la poitrine ?

Toux \*

Fièvre \*

Difficulté à respirer \*

Maux de tête

Mal de gorge

Éternuements

Nez bouché

(\*sont les symptômes les plus couramment associés au coronavirus COVID-19, bien que les autres puissent également être présents.)

Afin de protéger notre famille et nos voisins, nous devons rester à la maison lorsque nous nous sentons malades. Aller au marché, à l'église ou rendre visite à nos amis amène le virus à d'autres personnes et propage la maladie dans notre communauté. Si nous avons juste un rhume, ce n'est peut-être pas très grave, mais dans le cas d'une épidémie, comme le Coronavirus (COVID-19), cela peut être très grave !

## Encore une chose !

Il y a encore une chose que nous pouvons faire pour nous garder, ainsi que nos familles, en bonne santé ! Lorsqu'un virus pénètre dans notre corps, notre corps a de petites choses appelées « anticorps » qui commencent à combattre le virus et à le chasser. Ce sont comme de minuscules soldats dans notre corps qui combattent des ennemis qui veulent nous attaquer.

Une façon d'éviter que les virus ne nous rendent malades est de nous assurer que nos « soldats » sont forts et en bonne santé, de sorte que lorsque des virus ou des germes pénètrent en nous, nous sommes prêts à les combattre - et à gagner !

Rendre notre corps en bonne santé aidera notre corps à combattre les germes et les virus qui pénètrent à l'intérieur. Voici 3 choses que vous pouvez faire pour garder votre corps en bonne santé et prêt à combattre les germes :

- Mangez des aliments sains - beaucoup de fruits et légumes
- Buvez beaucoup d'eau propre - au moins 3 litres par jour



- Dormez suffisamment - tout ce dont les gens ont besoin au moins 7 à 8 heures de sommeil chaque nuit.

### **SE SOUVENIR DES PHOTOS**

Donnez à tout le monde une copie de « Empêcher COVID ! » photocopié.

- Qui peut expliquer la première chose à faire pour empêcher la propagation des virus ?
- Le second ? Troisième ? Quatrième ? Cinquième ? Sixième ?
- Que pouvons-nous faire d'autre pour aider notre propre corps à combattre les virus ?

### **VERSE CLÉ:**

Marc 12 :31 - Vous devez aimer votre prochain comme vous vous aimez.

## **RENFORCER LES BONS COMPORTEMENTS - Une activité**

Si vous dirigez une classe ou si vous avez un groupe de personnes qui se réunissent et que vous souhaitez commencer à pratiquer ces bons comportements, vous pouvez jouer au jeu suivant pour aider les gens à se prendre eux-mêmes et à attraper d'autres personnes, à faire des choses qui propageront des virus.

1. Au début de votre temps ensemble, donnez à chaque personne une pince à linge en plastique attachée à sa chemise.
2. Chaque fois qu'un membre du groupe est surpris en train de faire l'une des choses suivantes, n'importe qui peut lui retirer sa pince à linge :
  - a. Ne pas se laver les mains lorsqu'ils entrent dans la réunion, avant de manger, après avoir toussé ou éternué, ou après être allés aux toilettes.
  - b. Toucher leur visage (essuyer la sueur avec la main, se cueillir le nez, les doigts dans la bouche, etc.)
  - c. Ne pas se couvrir la bouche et le nez avec sa chemise ou son coude s'ils toussent ou éternuent.
3. Tout le monde peut regarder tout le monde, y compris lui-même, pour surveiller ces comportements. Lorsqu'ils surprennent quelqu'un en train de faire la mauvaise chose, ils reçoivent la pince à linge de cette personne.
4. À la fin de la réunion ou du cours, vous pouvez offrir un petit prix ou une prime à ceux qui ont encore des pinces à linge. (Donnez un prix à la personne avec le plus de pinces à linge, ou donnez-en un à tous ceux qui ont encore des pinces à linge.) Cela peut être juste une petite incitation, comme une tasse de riz ou des haricots attachés dans un petit sac, ou tout autre petit prix.
5. Assurez-vous de féliciter ceux qui ont gardé leurs pinces à linge (c'est-à-dire qu'ils n'ont commis aucun des comportements à risque) et encouragez les autres à réessayer.
6. Encouragez les gens à essayer cette activité avec leurs enfants et leur famille à la maison aussi, pour aider leurs enfants à apprendre des comportements sains !