AAA e-NEWS BRIEF – **SPECIAL ISSUE 2** — MARCH/APRIL 2020

CORONAVIRUS: Chaque Comportement individuel a un IMPACT sur a SANTE GLOBALE

Your contributions keep us going! Please send a tax-exempt check payable to one of African Action on AIDS' addresses below

En plus du Plan de Santé Préventive d'African Action on AIDS (AAA) ci-dessous qui encourage depuis de longues années, nos populations á adopter systématiquement ces comportements et d'en faire des gestes naturels tout le long de leur vie,

Nous relevons ici les Mesures Elementaires de Propreté et d'Hygiène qui peuvent limiter la propagation du CORONAVIRUS:

- LAVER LES MAINS plusieurs fois par jour, avec du savon ordinaire pendant 20 secondes avant de manger, après utilisation des toilettes ou autres activités. Il est aussi possible d'utiliser des solutions alcooliques vendues dans les pharmacies;
- EVITER de SALUER ou faire des ACCOLADES. Trouver d'autres façons de saluer ou manifester la tendresse; comme le " TCHUMBE" Camerounais!
- COUVRIR la BOUCHE et le NEZ en ETERNUANT – puis laver les MAINS;
- EVITER de TOUCHER votre VISAGE ou le faire moins – Il faut comprendre que toucher le visage après avoir touché les portes ou autres places sans laver les mains peut causer une infection;
- RESTER á la MAISON quand on se sent un peu malade. Cela ne veut pas forcement dire qu'on a le Coronavirus, mais on évite de multiplier les occasions de le contacter avec un système immunitaire faible.
- Pour SE MOUCHER: Utiliser un mouchoir á usage unique pour limiter les risques d'infection.
- Pour ceux qui le peuvent, faire des RESERVES d'ALIMENTS et MEDICAMENTS pour 14 jours á la fois, l'équivalent du temps de la quarantaine. C'est un comportement Ngômotô!

Chacun de nous devrait pouvoir dire: Ça y est! Ma Santé est désormais entre mes mains!

Ruth Bamela Engo, **President AAA**

SIMPLE PROCEDURE!

Ma seule intention est de transmettre des informations qui pourraient vous aider. Dans ce cas, c'est une procédure simple qui tue ce virus qui continue d'infecter des milliers de personnes dans un grand nombre de pays.

Zhong Nanshan (un pneumologue chinois qui a découvert le coronavirus du SRAS en 2003) a suggéré des moyens simples de prévenir la pneumonie de Wuhan:
Il est recommandé de se rincer la gorge en se gargarisant avec de l'eau salée avant d'aller à l'hôpital ou dans d'autres lieux publics (et faire de même après son retour à la maison). La méthode est la suivante:

a) une bouchée d'eau salée diluée dans un verre;
b) lever la tête en arrière; laisser l'eau salée baigner la région de votre gorge
c) ouvrez légèrement la bouche et gargarisez-vous avec de l'eau salée
d) cracher l'eau salée après quelques secondes
e) répéter le processus 3 à 5 fois

Parce que les virus ou les bactéries se cachent dans le pharynx par le passage nasal, l'eau salée diluée peut les tuer sur place, atteignant ainsi le but de prévenir l'infection. Pendant le SRAS, j'ai promu et supervisé cette méthode auprès de mes élèves. En conséquence, aucun de nos élèves de notre classe n'a eu de rhume, de toux et de fièvre.

Cette méthode est simple, efficace, facile à faire. Mais cela exige qu'elle soit constante.

Zhong Nanshan
29 janvier 2020

https://en.m.wikipedia.org/wiki/Zhong_Nanshan

ONG-KONG	USA	Europe	Cameroon
Vivek Aranha ***AAA Representative in Asia*** Unit 103, 7 May Road, May Towers one, Mid-levels HONG-KONG v_aranha2000@yahoo.com	Laraine Lippe ***Chairman AAA Board of Directors*** P.O. Box 1680 New York, NY 10163- 1680 E-Mail: laraine.lippe@gmail.com	Herta P. Kaschitz- Wuestenhagen ***AAA Representative in Vienna*** Schottenfeldgasse 20/9 - 1070 Vienna, Austria E-Mail: hpkaschitz@aol.com	Ruth Bamela Engo ***President AAA*** B.P. 4340, Yaoundé Cameroon ruthengoaaa@gmail.com / francoisebaaaaa@gmail.com **Whatsapp& O.M : 237 699 236 169**