



WorldYWCA

Soutenir les femmes et les jeunes femmes pendant le COVID-19

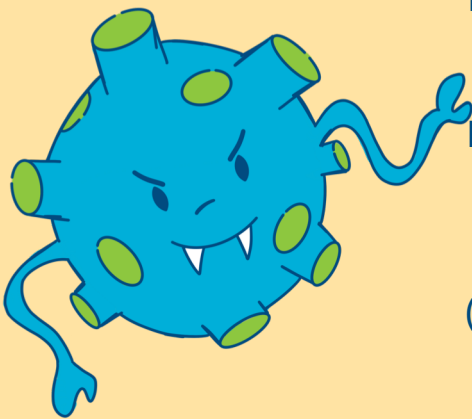
Le mouvement YWCA a toujours été engagé dans le soutien des femmes qui soutiennent les communautés.

Durant l'épidémie de Covid-19 actuelle, il est important de se rappeler que de nombreuses femmes et jeunes femmes restent sur la ligne de front des soins à domicile, dans les familles et les communautés.



En même temps, ces femmes sont plus isolées avec les protocoles de quarantaine et de distanciation.

Beaucoup d'entre-elles ne parviennent pas à obtenir de l'aide lorsqu'elles sont confrontées aux violences familiales, ou celles qui sont marginalisées, les femmes enceintes, ou qui font face à des problèmes de santé (par exemple, le cancer, les IST, le VIH) et les problèmes de santé mentale.



Ce contenu les aidera à accéder aux informations et à l'assistance dont elles ont besoin.

Nous espérons également que cela aidera à briser les barrières et la stigmatisation auxquelles les femmes dans toute leur diversité font face en ce moment quotidiennement.

Pour plus de détails, veuillez contacter worldoffice@worldywca.org

Suivez-nous sur les réseaux sociaux @worldywca

Partagez à l'aide des hashtags #YWCAQuarantine et

#YWCACOVID19NEWS



WorldYWCA

Comment les précautions d'hygiène empêchent le Covid-19 de se propager ?

Le coronavirus se déplace dans de petites gouttelettes qui viennent du nez et de la bouche d'une personne infectée. Ces gouttelettes peuvent se propager quand une personne tousse ou éternue



Voilà pourquoi ces personnes sont invitées à tousser ou éternuer dans leur coude ou leur masque. Cela limite où ces gouttelettes peuvent se poser.



Voilà pourquoi nous demandons aux gens d'essayer de ne pas se toucher le visage et de se laver les mains régulièrement.

Les gouttelettes peuvent également se propager quand quelqu'un se touche le visage, puis touche une autre personne ou surface.

Si la main touche une surface, voici combien de temps le virus peut vivre (et infecter d'autres personnes) :



4 heures sur le cuivre



24 heures sur le carton



2-3 jours sur l'acier inoxydable



3 jours sur le plastique

Voilà pourquoi les gens sont invités à nettoyer ces surfaces. Si vous ne disposez pas de désinfectant, vous pouvez utiliser :

Du savon ordinaire



1 cuillère à café de Javel dans un verre d'eau

Tout alcool à 70% minimum



Si vous n'avez rien de cela, le vinaigre blanc est mieux que rien.



WorldYWCA

Pourquoi dois-je rester à la maison ? Dois-je le faire ?

Le virus infecte les voies respiratoires des personnes, ce qui leur rend la respiration plus difficile.

En général, cela provoque de la fièvre, la toux, la fatigue, des douleurs musculaires et d'autres symptômes.



Cependant, certaines personnes semblent ne pas avoir de symptômes du tout. Mais ils peuvent encore porter le virus et contaminer d'autres personnes

MAIS

Vous ne devez pas rester à la maison si vous ne vous sentez pas en sécurité.

Voilà pourquoi nous demandons aux gens de suivre les précautions d'hygiène et de rester à la maison.

Rester à la maison limite la fréquence à laquelle nous entrons en contact les uns avec les autres ou avec des surfaces partagées.



Si vous vivez avec quelqu'un qui vous maltraite physiquement ou émotionnellement ou les gens autour de vous, **vous avez le droit de fuir et de demander de l'aide.**



Ce n'est pas parce que vous êtes confinée avec une autre personne que cette dernière est autorisée à vous **insulter, vous blesser ou vous agresser** ou les gens autour de vous.



S'il y a quelqu'un que vous savez être dans cette situation, **tendez-lui la main dès que vous le pouvez.**

Car rester à la maison en sécurité peut signifier différentes choses pour différentes personnes.

Pour plus de détails, veuillez contacter worldoffice@worldywca.org
Partagez à l'aide des hashtags [#YWCAQuarantine](https://twitter.com/YWCAQuarantine) et [#YWCACOVID19NEWS](https://twitter.com/YWCACOVID19NEWS)



Il est particulièrement important de protéger les personnes âgées et les personnes qui ont déjà des problèmes de santé.

Cela comprend les personnes qui ont déjà eu des problèmes respiratoires ; les personnes qui ont le VIH ou d'autres maladies auto-immunes ; les gros fumeurs, etc.



Ces gens ont tendance à être beaucoup plus malades et ont souvent besoin d'une aide sérieuse à l'hôpital.

Il y a aussi des personnes en bonne santé qui tombent gravement malade pour des raisons que nous essayons encore de comprendre.

Avez-vous une telle personne dans votre maison ?
Voici ce que vous pouvez faire :

OPTION 1

Demandez-leur de rester dans une pièce spécifique. Apportez leur des aliments et de l'eau en les laissant derrière la porte.

Assurez-vous que tout ce que vous laissez a été préalablement désinfecté (assiettes, tasses) et de ne pas toucher votre visage et ensuite toucher l'un de ces objets, après désinfection. Désinfectez les toilettes ou salles de bains communes avant que cette personne ne les utilise.



OPTION 2

Si votre maison n'a qu'une pièce, voyez si d'autres personnes dans votre quartier sont confrontées au même problème.

Vous pourriez vous mettre d'accord pour qu'une personne laisse son domicile, se rende chez quelqu'un d'autre, afin de laisser ce domicile vide aux personnes très vulnérables au virus.





WorldYWCA

Comment protéger les plus vulnérables (partie 2)

Si vous avez une pièce supplémentaire, voici les gens que vous pouvez aider en leur permettant d'y résider :



Les personnes qui souffrent de violences domestiques et qui ont besoin d'un endroit sûr



Les personnes qui souffrent de dépression ou de solitude, et qui ont besoin de compagnie



Les personnes qui ont un handicap physique qui pourrait les empêcher de rester seules



Les personnes qui souffrent de crises d'angoisse ou de panique et qui ont besoin d'être rassurées



Les agents de santé qui ne peuvent pas vivre à la maison (qui sont trop éloignés de l'hôpital, ou un si un membre de leur famille est infecté)



Si vous disposez d'une connexion Internet, les gens qui travaillent à domicile, mais qui n'ont pas accès à Internet



WorldYWCA

Comment rester soudés dans les moments difficiles

Dans des moments comme ceux-ci, les petits gestes peuvent signifier beaucoup. Voici quelques choses simples que vous pouvez faire pour aider votre santé mentale, votre famille et votre communauté :



Si vous avez un crédit de téléphone, **appelez les personnes que vous connaissez** et qui traversent cette période seules.



Si vous êtes en ménage, essayez de **passer un peu de temps seul(e) chaque jour**.



De nombreuses organisations recherchent des bénévoles, y compris des bénévoles « à distance ». Voyez si l'une de ces possibilités pourrait vous convenir.



Si vous avez des fenêtres, **utilisez-les pour partager des messages de soutien** ou pour communiquer et jouer à des jeux avec les voisins à travers la rue.



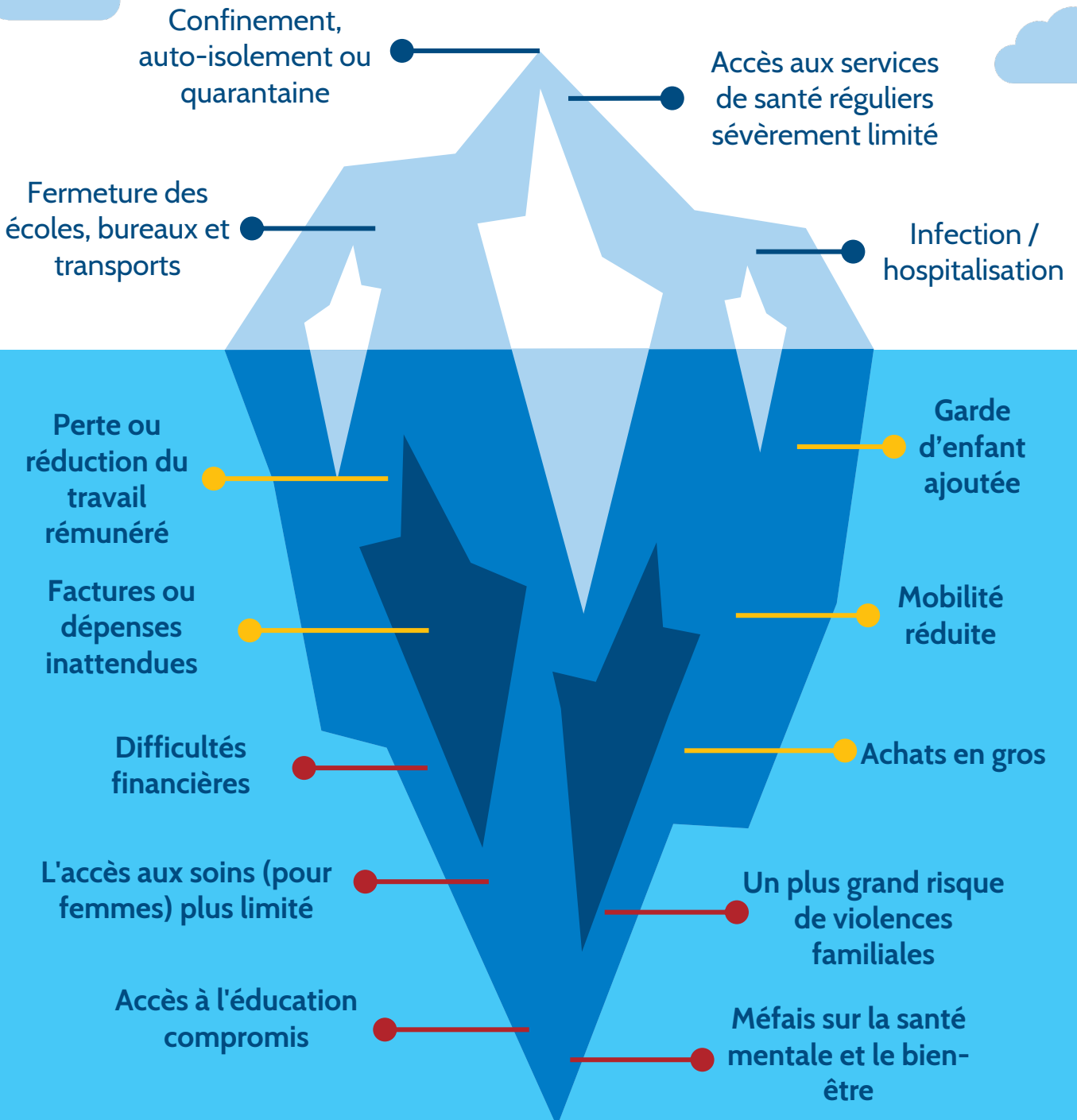
Les plates-formes de médias sociaux et d'actualité peuvent être accablantes en ce moment. **Essayez de limiter le temps que vous y passez**.



Méfiez-vous des rumeurs dangereuses et de la désinformation. **Tenez-vous en aux sources de confiance** pour les informations et encouragez les autres à en faire de même.



Impact plus large du COVID-19 sur les femmes et les filles



Les crises sanitaires peuvent créer ou aggraver les inégalités entre les sexes, les obstacles et la stigmatisation.