

## QUESTIONS ET RÉPONSES SUR LA COVID-19 ET LA SANTÉ MENTALE (Pour le grand public)

Questions	Réponses
<p>Les personnes souffrant de troubles mentaux ou celles qui abusent de l'alcool ou d'autres substances psychoactives sont-elles plus exposées au risque de contracter la COVID-19 ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si la personne souffrant de troubles mentaux est admise dans un hôpital psychiatrique, alors que l'hôpital est plein ou que les patients et le personnel de santé ne prennent pas les bonnes précautions, la personne souffrant de troubles mentaux pourrait être plus exposée au risque de contracter la COVID-19 dans l'établissement de santé.</li> <li>• Si la personne souffrant de troubles mentaux se sent agitée et n'est pas en mesure de rester chez elle, elle peut se mettre en danger en se déplaçant dans la communauté, s'il y a des personnes atteintes de COVID-19.</li> <li>• Si la personne sort pour boire de l'alcool ou se droguer avec d'autres personnes et qu'elle n'observe pas la bonne distance sociale ou qu'elle se trouve dans un espace confiné, elle s'expose au risque de contracter la COVID-19. Parfois, les personnes qui consomment des quantités excessives d'alcool peuvent partager les pailles, les bouteilles ou les verres, et cela aussi peut les exposer à un risque accru de COVID-19.</li> <li>• Certaines personnes qui présentent des troubles mentaux graves prennent des médicaments appelés neuroleptiques (parfois appelés antipsychotiques). Ces médicaments peuvent faire prendre beaucoup de poids à la personne et l'exposer à un risque accru de diabète et d'hypertension. Les personnes souffrant de diabète et d'hypertension courent le risque accru de développer la forme grave de la maladie lorsqu'elles contractent la COVID-19.</li> </ul>
<p>Si une personne souffre de troubles mentaux, que doit-elle faire pour éviter de contracter la COVID-19 ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il est important de prendre les précautions nécessaires en suivant les conseils diffusés par les autorités sanitaires. Ces conseils sont les suivants : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Réduire le temps passé en dehors du domicile.</li> <li>▪ Se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon.</li> <li>▪ Avoir un désinfectant pour les mains à base d'alcool à utiliser chaque fois que l'on touche les poignées de porte ou d'autres objets à l'extérieur de la maison.</li> <li>▪ Si l'on doit sortir en public, porter un masque facial et maintenir une distance d'au moins un mètre avec les autres.</li> <li>▪ Les personnes souffrant de troubles mentaux doivent éviter les endroits bondés.</li> </ul> </li> </ul>

<p>Si une personne présentait déjà des troubles mentaux, comment peut-elle protéger sa santé/assurer son bien-être mental ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La COVID-19 exacerbe le stress de ceux qui ont déjà un problème de santé mentale. Il est donc important qu’elles protègent leur santé en prenant les mesures suivantes :</li> <li>• Prendre leurs médicaments comme prescrit chaque jour.</li> <li>• Éviter un contact excessif avec les médias sociaux, en particulier les messages négatifs ou ceux qui répandent la peur. Éviter toute information qui s’assimile à des théories du complot, car celles-ci peuvent entraîner une rechute. Ne lire que les messages ou les informations provenant de sources crédibles, telles que le Ministère de la santé, l’OMS ou les CDC, entre autres.</li> <li>• Une personne qui souffrait déjà de troubles mentaux doit essayer de faire de l’exercice physique chaque jour pendant au moins 30 minutes. Il peut s’agir de faire de la marche sportive ou de marcher sur place pendant un certain temps, de faire des sauts, de s’étirer, de faire du yoga, etc.</li> <li>• La personne souffrant de troubles mentaux doit essayer de dormir suffisamment. Pour un adulte, cela peut être plus ou moins, une moyenne de huit heures par nuit. Le manque de sommeil peut déclencher une rechute, l’incapacité à dormir peut également être le signe d’une rechute.</li> <li>• Une personne souffrant de troubles mentaux doit éviter de trop dormir. Trop de sommeil n’est pas bon pour la santé mentale. Ainsi, lorsqu’il est temps de se réveiller, la personne doit sortir du lit. Même quand la personne n’a pas d’activité à effectuer.</li> <li>• Une personne souffrant de troubles mentaux devrait trouver des moyens de s’occuper, par exemple en lisant un livre, en écoutant de la musique, en discutant avec ses amis et sa famille, en jouant à des jeux de société, en aidant aux tâches ménagères, en rattrapant certaines tâches qui ont pu être reportées, en s’adonnant à un nouveau passe-temps, en regardant des films, etc.</li> </ul>
<p>Que doit faire une personne qui souffrait déjà de troubles mentaux si elle ne se sent pas bien ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si une personne qui souffrait déjà de troubles mentaux ne se sent pas bien, il est important de déterminer ce que cela pourrait être. Il peut s’agir d’une autre maladie, comme le paludisme, d’une rechute ou de la COVID-19. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ S’il s’agit d’une maladie physique comme le paludisme, ou de toute autre maladie physique, il est important de se rendre le plus rapidement possible au centre de santé le plus proche où un examen permettra de déterminer le traitement à suivre.</li> <li>▪ S’il s’agit d’une rechute de la maladie mentale, il est important de se rendre le plus rapidement possible au centre de santé où le dispensateur de soins déterminera si le protocole</li> </ul> </li> </ul>

	<p>thérapeutique doit être changé. La personne atteinte de troubles mentaux ou les membres de sa famille ne doivent pas modifier les médicaments prescrits.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Si l'on soupçonne qu'il s'agit de la COVID-19, la personne atteinte de troubles mentaux ou les membres de sa famille doivent alors appeler la permanence téléphonique COVID-19 dès que possible ou se rendre dans les centres de traitement de la COVID-19 s'il n'existe pas de permanence téléphonique. Ils doivent avoir sur eux leurs médicaments pour les troubles mentaux ainsi que leur dossier médical, afin que les agents de santé puissent leur fournir des médicaments, s'ils n'en ont plus. La personne qui souffrait déjà de troubles mentaux peut également appeler son dispensateur de soins de santé mentale, afin que ce dernier puisse se mettre en rapport avec les agents de santé COVID-19 pour s'assurer que la personne qui présentait déjà des troubles mentaux reçoive les meilleurs soins possible. Une personne souffrant de dépression ou de trouble anxieux peut avoir l'impression de ne pas pouvoir respirer et que sa poitrine est serrée, il peut s'agir d'une crise de panique. La personne concernée ou un membre de sa famille doit appeler la permanence téléphonique et pourra savoir s'il s'agit des symptômes de la COVID ou d'une crise de panique, surtout en l'absence de fièvre ou d'autres symptômes.</li> </ul>
<p><b>Que doit faire une personne qui souffrait déjà de troubles mentaux pour poursuivre ses visites de routine dans une clinique de santé mentale ?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il est très important de poursuivre les visites régulières à la clinique de santé mentale.</li> <li>• Dans certains pays, les agents de santé communautaire contrôlent les personnes souffrant de maladies chroniques dans leur communauté, y compris celles souffrant de troubles mentaux. Ils leur fournissent également de façon régulière des médicaments.</li> <li>• Parfois, les personnes souffrant de maladies chroniques stables et bien contrôlées, comme les troubles mentaux, reçoivent des médicaments pendant deux ou trois mois, ce qui leur évite de se rendre souvent à la clinique. Tous les patients doivent demander au dispensateur de soins de santé mentale s'il est en mesure de fournir des médicaments pour deux ou trois mois.</li> <li>• Dans certains pays, les patients sont autorisés à appeler leur médecin qui peut s'entretenir avec la personne atteinte de troubles mentaux et, si la personne est en bonne santé, le médecin peut demander à une pharmacie de lui fournir les médicaments. Cette mesure s'adresse aux personnes souffrant d'une maladie chronique, telle que l'épilepsie, la dépression ou la schizophrénie, et dont la prise de médicaments est</li> </ul>



WORLD HEALTH ORGANIZATION REGIONAL OFFICE FOR AFRICA SUPPORTS THE COVID-19 RESPONSE

	stable. Afin d'éviter une rechute, le dosage ne doit pas être ajusté par la personne atteinte ni par le pharmacien.
--	---