

Covid-19

Proposition d'un protocole de Prévention et d'un protocole de Prise en charge des cas à domicile

A. Contexte et Justification

La Pandémie de Covid-19 continue de se propager en Haïti à un rythme non déterminé, mais certain. Le nombre de cas testés positifs augmentent incessamment et quotidiennement. Le nombre de décès enregistrés suit une courbe ascendante, tandis que le nombre de cas guéris reste stationnaire depuis plusieurs semaines ou mois. De plus, selon la dernière définition des cas publiée par le MSPP / Direction de l'Epidémiologie, on ne parle plus de cas guéri, mais de cas récupéré ou rétabli. En outre, il y a plusieurs autres constats flagrants qui grèvent d'insuffisance et d'inexactitude nos connaissances de l'ampleur de la situation de la Covid-19 dans le pays, à plusieurs points de vue concernant l'épidémiologie, les formes cliniques, la prise en charge institutionnelle ou à domicile. Retenons comme exemple :

- La plupart des cas communautaires ne se déclarent pas par peur de la stigmatisation et du comportement imprévisible mais parfois spontanément brutal et inimaginable de la population vis-à-vis des personnes supposées atteintes.
- La disponibilité des tests diagnostiques est restreinte. Il s'ensuit un accès difficile au test.
- Les institutions publiques dédiées à l'accueil des personnes frappées par la pandémie sont rares ou non identifiables
- Les cliniques privées ne peuvent pas s'impliquer à fond dans la prise en charge, n'étant point munies de moyens suffisants de protection contre la contamination. Il ressort de tout cela que
- la grande majorité des cas se soignent et doivent se soigner à domicile.
- la célérité est de rigueur dans la prise en charge, car l'histoire de seulement 5 à 6 mois de la pandémie nous a fait comprendre que les cas les plus compliqués et à mauvais pronostic sont ceux qui ont évolué plusieurs jours chez des personnes déjà à risques, avant d'être pris en charge.

B. Objectifs

1- L'objectif principal est de mettre à la disposition du public, à travers la clientèle et ses relations, non seulement des informations et des moyens de prévention de

la maladie, mais aussi des informations et des moyens de se soigner, sous la supervision de son médecin.

2- Présenter au corps médical et aux différents corps de professionnels de santé ces protocoles dont l'efficacité est prouvée par leur utilisation avec succès pendant plus de deux mois.

3- Sensibiliser les prestataires sur la nécessité de commencer la prise en charge en toute célérité pour en garantir le succès.

4- Recueillir les commentaires, suggestions et recommandations du corps médical, des travailleurs de santé et de tous les concernés pour optimiser la performance des protocoles

C. Protocole de Prévention

Protocole de Prévention de la Covid-19

- I- Observer tous les **principes élémentaires d'hygiène** et particulièrement ceux relatifs
 - 1- **A la respiration** : chercher toujours à respirer de l'air frais, riche en oxygène (dans le voisinage des arbres); inspirer par le nez et expirer par bouche ou par le nez; faire quelques respirations conscientes, profondes plusieurs fois par jour.
 - 2- **Aux aliments** : les préparer de manière adéquate, garantissant leur propreté; consommer de préférence des aliments entiers, c'est-à-dire des vivres alimentaires (whole food). Eviter les aliments transformés (processed food) : ils tendent à perdre de leurs valeurs nutritionnelles.
 - 3- **A la réhydratation adéquate** : Boire en once, la moitié de votre poids en livre. Par exemple, un adulte de 70 kg (ou 154,32 lb) boira par jour 77 onces, soit 2. 25 litres (1 once = 29. 57 ml ou \approx 30 ml)
L'eau de boisson doit être potable ou bien traitée; ne pas porter à la bouche un sachet d'eau tirée de n'importe où et non désinfectée.
 - 4- **Au Nettoyage systématique des objets et espaces** : nettoyage fréquent des espaces communs et des ustensiles communs tels que verres, gobelets, couverts ou autres. Eviter toute promiscuité entre les membres d'un groupe.

Nettoyer immédiatement les produits achetés au Super Marché et au marché public : répandre sur eux une pulvérisation d'eau javel très diluée.

- 5- **A l'usage des mains** : ne pas toucher à tout ce qui nous entoure sans nécessité; éviter de porter machinalement ses mains aux yeux, au visage, au nez ; se laver les mains toutes les fois que c'est nécessaire. Il est plus hygiénique de se laver les mains régulièrement que de porter une paire de gants avec lesquels on touche toute chose.
- 6- **Aux soins corporels et aux Traitements des habits** spécifiquement au retour d'une sortie à l'extérieur de la maison et/ou d'une rencontre avec des gens du dehors : utiliser l'eau de javel très diluée pour désinfecter les chaussures et les habits. Exposer les habits au soleil ou les mettre à la lessive immédiatement. Se laver le corps (se doucher ou se baigner) avec de l'eau propre et du savon.
- 7- **Aux soins bucco-dentaires et bucco-pharyngés** : se brosser les dents, la langue et nettoyer l'arrière-gorge (pharynx) par gargarisme au moins 2 fois par jour, le matin et obligatoirement le soir, avant d'aller au lit.
Dans la situation de la Covid-19, Pratiquer un **gargarisme avec de la solution saline** (eau salée) tiède 3 à 4 fois par jour pour se débarrasser des germes qui pourraient séjourner dans le pharynx (arrière-gorge).

II- **Observer tous les principes d'hygiène et de sécurité adoptés par l'Etat et la Communauté scientifique** pour empêcher la propagation de la Covid-19, savoir :

- 1- Eviter le contact avec les personnes malades
- 2- Le confinement : rester chez soi
- 3- Si on est obligé de sortir pour une urgence, se rappeler qu'il faut observer une distance de 2 mètres (3 pas) entre les personnes.
- 4- Toujours se laver les mains après chaque geste posé
- 5- Eviter de porter les mains aux yeux, au nez et à la bouche
- 6- Toujours porter un masque (cache-nez) en compagnie des autres

- 7- Si on doit tousser, bailler ou éternuer, se couvrir la bouche et les narines avec le creux du coude.
- 8- Pour se moucher, utiliser un mouchoir en papier (napking, paper towel) jetable. Penser à le jeter immédiatement dans une poubelle couverte, dans le meilleur des cas.

III- Mesures pour Renforcer le système immunitaire

- 1- Repos suffisant; sommeil suffisant : 6 à 8 heures par nuit, de préférence de 10 H 00 du soir à 4 H 00 du matin;
- 2- Exposition au soleil pendant une trentaine de minutes par jour
- 3- Consommer des fruits frais
- 4- Eviter de consommer trop de sucre, le moins, le mieux
- 5- Eviter dans la mesure du possible le lait d'origine animale, favoriser le lait d'amande ou d'autres graines pourvu qu'il n'y ait pas d'allergie
- 6- Consommer plutôt du poisson, de la morue, des sardines
- 7- Consommer les pois, les légumes, les graines (noix, etc.)
- 8- Consommer les Vitamines et minéraux suivants :
A, B6, C, D, E, Zinc et flavonoïdes
Les doses seront déterminées par le Médecin.

IV- Mesures pour aider au fonctionnement de l'appareil circulatoire, prévenir des phénomènes inflammatoires, la coagulation intravasculaire, atténuer le stress :

- 1- Bonne hydratation : prendre du liquide plutôt tiède ou suffisamment chaud

- 2- Eviter trop de graisse, surtout la graisse saturée
- 3- Eviter les viandes rouges.
- 4- Exercices non épuisants : marche, dance, natation, aérobic, etc. Eviter le surmenage.
- 5- Thé à base de verveine, mélisse, basilique, cannelle, gingembre et safran (tumeric) : une tasse chaque matin
- 6- Suppléments proposés :
 - Curcumin extract 500 mg : une capsule chaque jour,
 - Ultra-Omega 3-D, Fish oil : une gélule chaque jour
 - Nutrient 950 (qui contient les vitamines et minéraux nécessaires) : 1 capsule chaque jour.

D. Protocole de Prise en charge

Protocole de prise en charge des cas de Covid-19 confirmés ou suspects

I- Appliquer tout le Protocole de Prévention.

II- Conseils diététiques:

- 1- Diète légère : semi liquide, liquide, molle (eau, thé, purée, potage, bouillie) boire beaucoup. Prendre du liquide tiède ou suffisamment chaud
- 2- Eviter trop de graisse, surtout la graisse saturée.
- 3- Eviter Les viandes rouges.
- 4- consommer plutôt du poisson, de la morue
- 5- Consommer les pois, les légumes, les graines (noix, etc.).

III- Préparation antivirale:

- jus de feuilles d'Assorossi (Momordica charantia): 1 cuillerée à soupe 2 fois / jr pendant 2 jours ou selon indication médicale, (avec repas, pour prévenir une hypoglycémie)
- Vitamine A: 10.000 IU /jr pendant 8 à 15 jours, selon avis du médecin.

IV- Préparation anti-inflammatoire, anticoagulante et énergisante en potion ou tisane:

- Pelure d'Ananas (1 morceau d'une longueur de 3 doigts)
- Pelure de 2 citrons
- Gingembre: 2 rhizomes broyés ou coupés en tout petits morceaux
- cannelle: environ 3 à 6 morceaux+ des anis étoilés
- 7 clous de girofle
- Verveine: 8 feuilles environ

Faire bouillir le tout dans 1 litre d'eau, pendant 2 à 3 minutes. Prendre une tasse adoucie au miel (si nécessaire) 3 à 4 fois/jr, toujours tiède.

Plus Les Suppléments suivants:

1- Ultra Omega 3-D: 1 gélule 2 fois par jr

A défaut de Ultra Omega 3-D, utiliser Huile de foie de morue:

2 gélules 2 fois/ jr + Omega 3: 1 gélule 2 fois /jr

2- Curcumin Extract 500mg : 1 capsule 2 fois/jr

3- Nutrient 950 (qui contient toutes les VITAMINES et minéraux nécessaires):

1 cap. 2 à 3 fois/jr. La durée est à fixer par le médecin

V- Antibiotiques:

1- Azithromycin 500 mg: 1 tab 2 fois par jour, le premier jour,

Puis, 1 tab chaque jr pendant 3 jours

Ou Amoxyclav (1 gm/125mg): 1 cap. 2 fois/jr

-- Des ajustements peuvent être nécessaires sur avis médical.

VI- Recommandations:

1- Repos relatif

2- Exercices non épuisants

3- Maintenir bonne Hydratation orale.

4- Eviter contact avec personnes malades

5- observer tous les principes d'hygiène.

6- Obtenir avis médical pour tout nouveau symptôme ou signe observé.

7- Vérification périodique de la saturation en Oxygène.

E. Conclusion

Ces Protocoles ayant fait leur preuve d'efficacité pendant plus de 2 mois d'application, c'est une attitude raisonnable et correcte d'opter pour une prise en

charge à domicile plutôt qu'institutionnelle toutes les fois que l'état du malade le permet. On reste cependant aux aguets de signes ou symptômes de complication ou d'aggravation, comme la dyspnée, l'hypoxie ou des signes de souffrance vasculaire ou de défaillance organique unique ou multiple qui pourraient indiquer une modification de la conduite à tenir.

Il est important de se rappeler que la covid-19 est une maladie encore inconnue pouvant à tout moment surprendre patient et prestataire. Sa prise en charge doit se faire sans délai, que les symptômes soient sévères ou légers.

Brunel DELONNAY M.D.

Pneumologie, Prise en charge Holistique

Marie Sœurette J.DELONNAY M.D.
Anesthésiologie, Réanimation,
Technique de Respiration régénératrice
Santé Communautaire

Martine DELONNAY M.D.
Naturopathic Physician
Environnemental Medecine