

3. Respecter les mesures d'hygiène individuelle

Une hygiène adéquate peut aider à réduire le risque de contracter ou de transmettre l'infection au COVID-19 :

- Veiller à ce que l'enfant se lave les mains le plus souvent possible avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes ou avec une solution hydroalcoolique si pas d'accès à l'eau et au savon notamment après avoir été aux toilettes et avant de manger et en cas de sortie ou de manipulation d'objets potentiellement souillés ;
- Respecter les règles d'hygiène respiratoire : tousser/éternuer dans un papier-mouchoir et le jeter immédiatement dans une poubelle doublée d'un sac de plastique ou à défaut, tousser/éternuer dans son coude. Veiller à toujours se laver les mains après ;
- Éviter de se toucher les yeux, le nez ou la bouche sans s'être d'abord lavé les mains ;
- Veiller à bien se laver les mains avant de préparer les repas et avant de donner à manger à l'enfant et à assurer la propreté des aliments (bien laver les fruits et légumes, ...).
- Éviter d'utiliser les verres, cuillère ou autres ustensiles appartenant à une autre personne.

4. Assurer la propreté de l'environnement

- Veiller à la propreté et à la désinfection des sols et des surfaces en utilisant du nettoyant ou de l'eau de javel diluée. En termes de produits, il faut utiliser **de l'eau de javel à 12°** Chlore diluée à 1/6^{ème} (1 volume d'eau de javel + 5 volumes d'eau courante) ;
- Nettoyer en plus des surfaces, les jouets y compris les manettes des jeux vidéo, les toilettes, les téléphones, les télécommandes, les tables, les poignées de portes et tout appareil électronique ou toute autre chose que l'enfant pourrait manipuler ;
- Aérer régulièrement votre domicile (au moins 15 minutes matin et soir).

5. Accompagner l'enfant et l'aider à gérer son stress durant la période de confinement

Les enfants peuvent réagir de plusieurs manières au stress, notamment par l'agitation, changement de comportement, troubles de sommeil ou alimentaires... Pour cela, il est important de :

- Les rassurer, leur expliquer et leur donner l'affection nécessaire ;
- Être à leur écoute et les reconforter ;
- Les occuper par des activités utiles et ludiques : jeu, chant, dessin, lecture d'histoire, ... ;
- Ne pas les perturber par des changements dans le mode de comportement habituels, dans les horaires du repas et du sommeil ;
- Limiter le temps d'exposition aux informations sur la pandémie COVID-19.
- Si l'âge de l'enfant le permet indiquer des sources fiables d'information (OMS, UNICEF, pages officielles du MS...)
- Saisir les opportunités pour parler des événements positifs : manifestation de solidarité au sein de la famille, du quartier, de la ville, l'annonce de guérison d'un proche ou voisin guéri de la maladie, ...;



6. Eviter les pratiques nuisibles

- Interruption de l'allaitement maternel ;
- Diminution des apports liquidiens et alimentaires ;
- Automédication : utilisation de l'anti-inflammatoire non stéroïdien ou autres médicaments (Ibuprofène, l'acide acétylsalicylique,...) sans prescription médicale ;
- Port d'un masque chez l'enfant avant l'âge de 3 ans car risque d'étouffement ;
- Port de gants car risque de contamination (le virus peut rester jusqu'à 10 heures sur le latex) ;
- Médication traditionnelle, comme moyens de prévention ou de traitement qui peut être source de complications parfois gravissimes ;
- Stigmatisation des personnes ou familles atteintes par la Covid-19;
-

7. Fortement recommandé

- Expliquer à l'enfant les bonnes pratiques et les comportements adéquats et donner soi-même le bon exemple ;
- Apprendre à l'enfant les règles d'hygiène et les modalités correctes de lavage des mains ;
- Ne pas hésiter à demander conseils auprès des autorités sanitaires à travers le numéro vert ou en contactant la cellule de veille mise à cette fin ou en consultant la page SEHATI du Ministère de la Santé.

