

Des situations comme la pandémie de coronavirus conduisent rapidement à la désinformation, aux rumeurs et aux fausses informations ou fake news, comme nous l'avons vu avec les multiples crises que notre pays connaît depuis un certain temps. Nous avons un devoir et un rôle à jouer dans la lutte contre ce virus en nous assurant que nous partageons des informations de sources fiables et validées pour éclairer la lanterne de nos concitoyens pour des prises de décisions responsables.

La **campagne Coronavirus CivActs (CCC)** recueille les rumeurs, les préoccupations et les questions des communautés à travers le Niger pour éliminer les lacunes d'information entre le gouvernement, les médias, les ONG/AD et les citoyens. En fournissant au public des faits, nos équipes d'actions citoyennes assurent une meilleure compréhension des besoins concernant le COVID-19 et démystifient les rumeurs avant de pouvoir faire plus de mal.

Données mises à jour le 11/03/2021

4853 cas déclarés au Niger

187 CAS ACTIFS

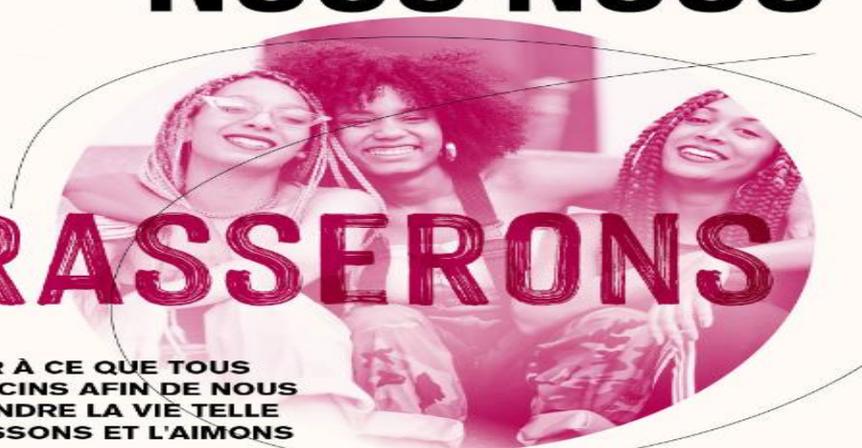
180 DÉCÈS

4486 guéris

20 en Hospitalisations

#ENSEMBLE

NOUS NOUS



EMBRASSERONS

NOUS DEVONS VEILLER À CE QUE TOUS
AIENT ACCÈS AUX VACCINS AFIN DE NOUS
PERMETTRE DE REPRENDRE LA VIE TELLE
QUE NOUS LA CONNAISSONS ET L'AIMONS

À NOUVEAU



Nous ne serons en sécurité que lorsque tout le monde sera en sécurité. Il n'y a qu'une seule façon de mettre un terme à la pandémie : **#Ensemble**.

L'équipe Verified.

COVID-19 ET DEPRESSION

La pandémie de COVID-19 a suscité de nombreux défis, notamment une augmentation rapide du nombre de personnes souffrant de dépression. Certaines personnes peuvent ne pas avoir connu de problèmes de santé mentale par le passé et peuvent se sentir incertaines quant à la meilleure façon d'y faire face. Ceux qui ont souffert de dépression avant le confinement peuvent avoir constaté que leurs symptômes dépressifs ont été exacerbés.

Les symptômes courants de la dépression sont les suivants :

Une tristesse, une anxiété ou un manque d'émotion persistante ;

Un changement d'humeur, une irritabilité ou une agitation ;

Un sentiment de désespoir ou de pessimisme ;

Un sentiment de culpabilité, d'inutilité ou d'impuissance ;

La difficulté à se concentrer, à se souvenir ou à prendre des décisions ;

La perte d'intérêt ou de plaisir pour les passe-temps et les activités ;

Des difficultés à s'endormir ou à rester endormi ou trop dormir

manger trop ou trop peu ;

La fatigue ou le manque d'énergie ;

Des symptômes physiques persistants qui ne réagissent pas aux traitements, tels que les maux de tête, les troubles digestifs et les douleurs chroniques ;

Des pensées de mort ou de suicide, ou des tentatives de suicide

Si vous constatez que vous ou l'un de vos proches présentez l'un de ces symptômes, il se peut que vous ou l'un de vos proches souffriez de dépression.

Source : Life Works App

La campagne Coronavirus CivActs vous est présentée par

Accountability Lab Niger

CivActs | Email: civactsne@accountabilitylab.org/ +227 91 98 13 54

LES CAUSES DE LA DÉPRESSION

La pandémie de COVID-19 a entraîné de nombreux facteurs susceptibles d'exacerber les problèmes de santé mentale, y compris la dépression.

Perte d'emploi ou congé : Bon nombre de personnes déclarent que la perte d'un emploi ou le fait d'être mis en congé entraîne un sentiment de dévalorisation et de dérive. Vous pouvez également déplorer la perte de la structure que confère un emploi, par exemple un horaire régulier, ou les aspects sociaux qui caractérisent un lieu de travail. Vous pouvez également ressentir une anxiété accrue à l'idée de chercher un emploi ou vous demander si vous serez en mesure de reprendre votre travail à la fin des congés.

Stress financier : Si vous, votre partenaire ou un membre de votre famille avez perdu votre emploi et que vous n'êtes pas certain de l'incidence que cela aura sur votre avenir, l'argent peut être un facteur de stress énorme, surtout si vous n'êtes pas sûr que votre secteur d'activité se redressera à l'avenir.

Travail à domicile : Si votre lieu de travail est devenu un lieu de travail à distance, il se peut que vous manquiez de collègues, que vous ayez de la difficulté à vous adapter à un nouvel horaire ou que vous vous sentiez désorienté lorsque vous vous adaptez à votre nouvelle situation. Tout cela peut donner lieu à un stress excessif dans tous les domaines de votre vie.

Isolement social : Le sentiment de solitude est un facteur important de dépression. Les mesures de confinement et de distanciation sociale ont créé un défi supplémentaire en rendant difficile, voire impossible, le fait de fréquenter d'autres personnes en face à face. Le téléphone et l'ordinateur peuvent certes vous aider à garder le contact, mais le fait d'être isolé et séparé de vos proches peut vous faire éprouver des sentiments de tristesse et de solitude.

Prendre soin des autres : Si vous êtes parent, votre rôle peut avoir changé du jour au lendemain, car vous essayez de jongler entre l'enseignement à domicile et les responsabilités de garde d'enfants à plein temps sans soutien supplémentaire. Si vous fournissez des soins à un proche, il se peut que vous avez éprouvé un stress supplémentaire en essayant de soutenir une personne vulnérable et qui a toujours besoin de s'isoler pour se protéger contre la covid-19.

Source : Life Works App

La campagne Coronavirus CivActs vous est présentée par

Accountability Lab Niger

CivActs | Email: civactsne@accountabilitylab.org/ +227 91 98 13 54

FAIRE FACE A LA DÉPRESSION PENDANT LA PANDÉMIE

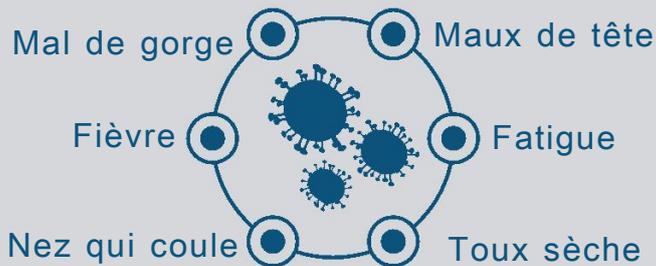
Il ne faut pas oublier que, même si la dépression peut être difficile à surmonter, il y a de l'espoir pour ceux qui la combattent. N'oubliez pas que la dépression est une maladie mentale et qu'elle doit être traitée comme toute autre maladie. Il n'y a aucune honte à rechercher un traitement ou à se faire aider par un professionnel de la santé. Un bon point de départ consiste à avoir une conversation avec votre médecin. Décrivez les symptômes que vous ressentez et depuis combien de temps ils durent. Il peut être utile de noter au préalable tout ce que vous souhaitez leur dire.

Si vous avez déjà reçu un diagnostic de dépression, assurez-vous de respecter les recommandations qui vous ont été faites. Pendant la pandémie, vous avez peut-être abandonné les routines qui vous aident à y faire face. Si vous ne posez pas les gestes qui vous semblent avoir un effet positif sur votre santé mentale, reprenez l'habitude de faire ce qui vous semblait efficace. Si vous remplissez toutes les conditions nécessaires, prenez rendez-vous avec votre médecin ou votre thérapeute pour discuter de la façon de gérer votre dépression grâce à un soutien supplémentaire, des conseils ou des médicaments si ces options vous conviennent.

Source : Life Works App

BON À SAVOIR

SYMPTOMES



PRÉVENTION



Utiliser un masque



Se laver les mains



Éviter les contacts
avec les animaux



Éviter les endroits bondés



Contacteur un médecin

VEUILLEZ CONTACTER LES NUMERO CI-DESSOUS

15 Pour une assistance immédiate

701 Pour des conseils préventifs

La campagne Coronavirus CivActs vous est présentée par

Accountability Lab Niger

CivActs | Email: civactsne@accountabilitylab.org/ +227 91981354

SUIVEZ L'ARGENT



FMI

200 millions de dollars

Banque
Mondiale

3,95 millions de dollars
us

Particuliers

Dangote
500 000 USD
Ressortissants
Sénégalais
vivant au Niger
1 000 000 FCFA



Achat de masques

156.000.000. FCFA

Groupe Maroc Telecom

15.000.000. FCFA

Fonds de solidarité
Nationale

1.242.278.711 FCFA

Union européenne

31 millions d'euros

Dons en nature

Plusieurs

Les
Dépenses

