

Ensemble 115, Élément

Type : Spots radiophoniques

2020

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Spots radiophoniques sur le COVID-19 – partie 2**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Spot 1 :**

**EFFETS SONORES :** (gazoullis d’oiseaux, bruissement de feuilles sèches)

**AGRICULTEUR 1 :** (INQUIET) La récolte de maïs de cette année sera abondante. Comment nous débrouillerons-nous?

**AGRICULTEUR 2 :** Il nous faudra recruter plus d’ouvriers.

**AGRICULTEUR 1 :** Tu as raison. Mais avec tant de personnes, je crains que le coronavirus se propage.

**AGRICULTEUR 2 :** C’est vrai, le coronavirus peut se propager facilement parmi les gens trop proches les uns des autres. Mais que pouvons-nous faire? Nous ne pouvons terminer la récolte seuls.

**NarratEUR :** Attention chers agriculteurs(rices)! Durant cette période de récolte, il est important de vous mettre, vous et votre communauté à l’abri du coronavirus. Travailler à l’extérieur vaut mieux que travailler à l’intérieur, car le plein air et le vent font qu’il est plus difficile pour le virus de se propager parmi les gens. Et il est généralement plus facile de garder quelques mètres entre vous et les autres personnes qui travaillez au champ. Mais vous DEVEZ porter un masque chaque fois que la distanciation physique est impossible. Cela signifie qu’il faut toujours porter un masque à l’intérieur d’un véhicule, au marché ou dans un espace fermé. Si vous êtes dehors, portez un masque si vous devez être à côté de quelqu’un. Soyez prudent et prenez soin de vous!!

**Spot 2 :**

**EFFETS SONORES :** MOTEUR QUI TOURNE, CHUCHOTTEMENTS. S’ESTOMPENT SOUS LA VOIX DU NARRATEUR.

**NARRATEUR :** Attention chers agriculteurs(rices)! Voici un conseil important pour rester à l’abri du COVID-19. Si vous êtes dans un véhicule avec d’autres personnes pour vous rendre au marché, vous devez tous porter un masque qui vous couvre le nez et la bouche. C’est un des meilleurs moyens pour ne pas contracter le COVID-19 qui est une maladie qui peut se propager facilement parmi des personnes qui sont proches les unes des autres par la toux, l’éternuement ou juste la respiration. Gardez votre masque pendant que vous êtes au marché et lavez-vous régulièrement les mains avec du savon et de l’eau. Protégez-vous et protégez-vous mutuellement!

**Spot 3 :**

**EFFETS SONORES :** alerte téléphonique

**FEMME :** (HALÈTE) Je viens de recevoir un message WhatsApp disant qu’une *autre* personne de mon village est infectée par le COVID-19!

**homme :** Oh non! Les gens doivent être inquiets.

**FEMME :** Heureusement, la personne reste chez elle et n’a aucun contact avec sa famille. Ses symptômes sont assez bénins.

**HOMME :** C’est bien. Parfois, les gens ont si peur du virus lui-même qu’ils oublient qu’il y a quelqu’un derrière qui souffre!

**FEMME :** Exactement. Il est important que nous prenions soin les uns des autres, même si cela implique que nous gardions nos distances jusqu’à ce que les malades recouvrent la santé. Je pense que je vais aller lui laisser de la nourriture devant chez lui pour qu’il n’ait pas faim.

**NarratEUR :** La grande majorité des personnes infectées s’en remettront totalement. Mais, si elles sont testées positives au COVID-19, elles peuvent être confrontées à la peur, la colère ou la négligence. Nous ne pouvons pas blâmer les gens de notre communauté d’avoir contracté le virus. Ce n’est pas leur faute! Nous devons prendre des nouvelles de nos amis et des membres de notre famille et nous protéger les uns les autres. La stigmatisation des malades du COVID-19 et des personnes qui se sont remises du coronavirus fait du mal à tout le monde et doit s’arrêter. Travaillons ensemble pour rester en sécurité et en bonne santé en ces moments difficiles.

**Spot 4 :**

**EFFETS SONORES :** SONNERIE DE TÉLÉPHONE

**GRAND-MÈRE :** Allô!

**petite-fille :** Bonjour grand-mère. Comment vas-tu?

**GRANd-mère :** Je vais bien, merci. Mais je suis seule ici à la maison. Depuis que la pandémie du COVID-19 a frappé, personne ne me rend visite et les gens ont peur de sortir de chez eux.

**grand-MÈRE :** Maman et moi sommes en route pour le marché. Aimerais-tu qu’on te prenne quelque chose à manger et d’autres vivres?

**GRAND-mère :** Oh, merci infiniment. J’ai peur de me rendre moi-même au marché, car je sais que le virus est plus dangereux pour les personnes âgées comme moi!

**PETITE-FILLE :** Nous allons déposer des légumes frais et du riz à ta porte.

**GRand-mère :** Oh, merci! Comment se passent les choses là-bas? J’espère que vous allez tous bien.

**PETITE-FILLE :** Si, grand-mère, nous allons bien. Il est presque temps de récolter les tomates …

**EFFETS SONORES :** LES VOIX DISPARAISSENT SOUS LA VOIX DU NARRATEUR

**NarratEUR :** Pendant la pandémie du COVID-19, il est important de prendre des nouvelles de vos proches qui sont vulnérables et qui peuvent être bloqués à la maison. L’isolement peut amener les gens à avoir peur, être anxieux et déprimés. Mais un appel téléphonique ou un simple acte de bienveillance peut faire une grande différence. Protégeons-nous et aidons-nous mutuellement. Nous sommes tous concernés.

**Spot 5 :**

**EFFETS SONORES :** EAU QUI COULE

**ENFANT :** Maman, pourquoi utilisons-nous du savon quand nous nous lavons les mains?

**Mère :** C’est une bonne question! C’est parce que l’eau à elle seule peut faire partir la saleté, mais les virus et les bactéries sont si petits qu’ils peuvent rester sur nos mains et nous rendre malades. C’est pourquoi le savon est si important parce qu’il tue les mauvais germes qui restent derrière!

**ENFANT :** Mais comment ça fonctionne?

**MÈRE :** Bien, le savon est composé de minuscules fragments qui ont la forme d’aiguilles pointues. Ils sont si petits qu’on ne peut pas les voir avec nos yeux. Mais si vous vous frottez les mains avec du savon et de l’eau pendant 20 secondes, ces minuscules aiguilles feront exploser la couche externe du coronavirus, juste comme une pointe qui fait éclater un pneu! Une fois que le savon fait exploser le coronavirus, celui-ci ne peut pas nous rendre malades.

**ENFANT :** Wow!

**MÈRE :** Se laver les mains régulièrement les mains avec du savon et de l’eau est une façon très importante de nous protéger. Hé, faisons un jeu! Chantons un chant pendant 20 secondes, comme ça nous saurons quel temps il faut pour nous laver les mains!

**EFFETS SONORES :** LA MÈRE ET L’ENFANT CHANTENT UN CHANT LOCAL. S’ESTOMPE.

**NarratEUR :** Attention chers parents! Apprenez à vos enfants quelle est l’importance de bien se laver les mains pour éviter de propager le coronavirus.

**Spot 6 :**

**NarratEUR :** Le COVID-19 peut se propager rapidement! Spécialement dans les lieux bondés comme les marchés, les stations de transit, les églises e les mosquées. Donc, il est important de garder une distance physique d’au moins un mètre avec les autres chaque fois que cela est possible. Ça fait à peu près la longueur entre les deux bras. En d’autres termes, c’est la distance entre les bouts des doigts du milieu de chaque main lorsque vous tendez les bras le plus loin possible. Si vous êtes un(e) marchand(e), un(e) conducteur(rice) de bus, ou si vous vous devez être proche d’autres personnes, vous devez vous protéger encore plus! Portez un masque ou un autre couvre-visage qui recouvre le nez et la bouche, et lavez vos mains régulièrement avec de l’eau et du savon pendant 20 secondes. Protégez-vous!

**Spot 7 :**

**NarratEUR :** Êtes-vous un(e) marchand(e)? Achetez-vous chez des marchand(e)s?

Durant la pandémie du COVID-19, plusieurs marchés ajoutent des mesures sanitaires et sécuritaires comme la distanciation physique et la désinfection des mains et des surfaces. Si vous êtes un(e) marchand(e), vous avez plus de chances de contracter le COVID-19 à cause de toutes les personnes que vous rencontrez. Mais il y a des choses importantes que vous pouvez faire pour vous protéger, ainsi que les autres.

Premièrement, portez toujours un masque ou un autre couvre-visage qui recouvre le nez et la bouche. Cela vous évitera d’asperger les autres avec du mucus lorsque vous parlez, tousser ou éternuer. Cela vous permettra également de respirer les gouttelettes expulsées par les autres.

Deuxièmement, lavez-vous régulièrement les mains avec du savon et de l’eau ou un désinfectant pour les mains à base d’alcool avant et après avoir touché des objets ou des surfaces que d’autres personnes ont pu toucher telles que les poignées de porte, les pièces d’argent, les toilettes, les tables et les robinets.

Troisièmement, essayez d’utiliser les paiements mobiles le plus possible. Cela limitera les contacts avec les pièces et les billets sur lesquels peut se trouver le virus du COVID-19.

Quatrièmement, essayez de garder une distance de deux mètres entre vous et les autres. Si possible, utilisez un ruban ou une corde pour délimiter un espace autour de votre étal. Cela vous aidera à vendre vos produits en toute sécurité sans avoir à être trop proche des autres.

En appliquant ces conseils, nous pouvons tous être en sécurité et en bonne santé!

**Spot 8 :**

**EFFETS SONORES :** chant de femmes, s’estompe

**FEMME :** Dans notre village, il est parfois difficile de trouver des désinfectants pour vous protéger contre des maladies comme le coronavirus. Mais une mesure importante que nous pouvons adopter consiste à laver nos masques après chaque usage. Nous pouvons le faire en le trempant dans une casserole d’eau bouillante et de savon sur le feu pendant au moins cinq minutes. La chaleur tue les virus dangereux ou les bactéries présents sur le masque. Ensuite, nous faisons sécher les masques sur un fil avant de les réutiliser.

Je dis à tous les gens de mon village de porter leurs masques chaque fois qu’ils sont à côté d’une autre personne, surtout au marché, dans des voitures ou dans d’autres endroits bondés. Certaines femmes ont même commencé à vendre des masques en tissu qu’elles fabriquent elles-mêmes pour gagner un peu plus d’argent. En ces moments difficiles, nous devons tous nous entraider.

**Spot 9 :**

**NARRATEUR :** Durant la pandémie du COVID-19, les femmes ont plus de responsabilités comme la garde et l’éducation des enfants, les travaux champêtres et d’autres travaux domestiques. Ce message s’adresse aux garçons et aux hommes! Aidez vos mères, vos sœurs, vos tantes et vos grands-mères avec ces tâches. Vous pouvez les aider avec la cuisine, le nettoyage et les courses ou prendre soin des enfants. Les familles sont plus soudées quand tout le monde travaille ensemble!

**Spot 10 :**

**FILLE :** CHANTANT EN DOUCEUR

**PÈRE :** Grace! Apporte ton livre et voyons ce que tu as à faire comme devoir avant que j’aille au marché.

**FILLE :** D’accord, papa.

**PÈRE :** Ma fille grandit vite, mais elle est encore trop jeune pour penser au mariage. C’est une fille intelligente et mon rêve est de la voir réussir à l’école. Avec les écoles qui sont fermées à cause de la pandémie du COVID-19, nous avons plus de temps à la maison pour étudier ensemble. Ma femme est occupée par les travaux ménagers, donc j’ai pris la responsabilité de prendre du temps chaque jour pour lui enseigner les maths et les sciences.

**NARRATEUR :** Parents! Aidez vos filles à rester à l’école. Le mariage précoce nuit à leurs études et les empêche de réaliser leurs rêves. Le mariage peut attendre. Concentrons sur les livres avant de penser à faire des enfants!

**Spot 11 :**

**EFFETS SONORES:** DES FEMMES QUI TAPENT DES MAINS ET CHANTENT, S’ESTOMPE

**femme :** Je m’appelle Lupita. Je suis la présidente de la coopérative d’épargne des femmes de mon village. Depuis que la pandémie du COVID-19 a commencé, plusieurs d’entre nous ont perdu leurs moyens de subsistance. Il est plus que jamais important de nous réunir pour voir comment nous devons gérer notre argent. Mais nos rencontres sont différentes maintenant. Nous devons toutes porter des masques qui recouvrent le nez et la bouche. Nous nous asseyons en cercle, avec une distance de deux mètres entre nous. Nous nous lavons les mains avec du savon et de l’eau avant et après les rencontres pour être sûres de ne pas propager le virus. Ça nous manque de pouvoir nous embrasser et nous toucher, mais pour l’instant c’est le moyen le plus sûr pour nous protéger, nous et nos familles.

**Spot 12 :**

**NARRATEUR :** Attention, chers auditeurs et auditrices. Durant la pandémie du COVID-19, alors que plusieurs agents de santé sont concentrés sur le coronavirus, nous ne devons pas oublier la santé maternelle et l’accès aux services essentiels de la santé sexuelle et de la reproduction. Cela inclut les moyens de contraception, les médicaments, les contrôles relatifs à la santé maternelle et les informations concernant la santé sexuelle. Si vous êtes une femme qui a besoin de conseils ou de soins médicaux, vous avez le droit de recevoir de l’aide. Pour plus d’informations, appelez [INSÉRER LE NOM ET LE NUMÉRO DE LA CLINIQUE OU DES SERVICES DE SANTÉ SEXUELLE ET DE LA REPRODUCTION DE VOTRE RÉGION].

**Spot 13 :**

**EFFETS SONORES :** RESPIRATION BRUYANTE, PAS, BRUIT D’UNE PORTE QU’ON FERME À CLÉ

**EFFETS SONORES** : QUELQU’UN COMPOSE UN NUMÉRO DE TÉLÉPHONE ET LE TÉLÉPHONE SONNE

**FEMME :** (ESSOUFLÉE)Allô! S’il vous plaît, aidez-moi.

**NARRATEUR :** Durant la pandémie du COVID-19, plusieurs femmes et enfants battus sont pris à la maison avec leurs agresseurs. Si vous ou quelqu’un que vous connaissez avez besoin d’une aide médicale, juridique ou psychologique, appelez au [INSÉRER LE NUMÉRO DE TÉLÉPHONE OU LE NUMÉRO VERT DES SERVICES D’ASSISTANCE AUX PERSONNES VICTIMES DE VIOLENCE CONJUGALE DE VOTRE RÉGION] N’oubliez pas, vous n’êtes pas seul(e).

**Spot 14 :**

**EFFETS SONORES :** uN TÉLÉPHONE SONNE

**PersonNE 1 :** Allô!

**Personne 2 :** (effrayée) Je viens d’avoir mes résultats … on dit que j’ai le COVID-19.

**PersonNE 1 :** (S’EXCLAME) Je suis vraiment désolé(e)! C’est terrible. Il y a tellement de mauvaises nouvelles ces jours-ci concernant le COVID-19, que je comprends pourquoi tu es effrayé(e).

**Personne 2 :** Que dois-faire? Mes symptômes sont très bénins et mon médecin m’a dit de rester à la maison.

**PersonNE 1 :** C’est bien. Vous devez toujours écouter les conseils de votre médecin. Essaie de bien te reposer et de boire beaucoup d’eau. Je vais t’apporter de la nourriture et je vais laisser ça à ta porte, étant donné que je ne dois pas m’approcher trop prêt de toi.

**PersonNE 2 :** Merci! Je me demandais si les gens n’allaient pas m’éviter.

**PersonNE 1 :** C’est vrai que tu dois rester à l’écart des autres pendant que tu es malade. Mais ne t’inquiète pas, je suis là pour toi. Appelle-moi si tu as besoin de quoi que ce soit. Je te souhaite prompt rétablissement!

**NarratEUR :** La grande majorité des personnes atteintes du COVID-19 s’en remettront totalement au bout de quelques semaines. Si votre test du COVID-19 est positif, ne paniquez pas. Restez à la maison et surveillez vos symptômes. Appelez le centre de santé ou le dispensaire si vos symptômes s’aggravent.

**Spot 15 :**

**MÉDECIN :** Attention, chers auditeurs et auditrices! Voici quelques conseils médicaux importants concernant le COVID-19.

Si vous avez été en contact avec une personne qui a été déclarée positive au COVID-19 ou qui a peut-être été exposée au virus, vous devez rester à la maison et surveiller vos symptômes pendant 14 jours.

Durant ces 14 jours, évitez d’être en contact avec d’autres personnes, lavez-vous régulièrement les mains et désinfectez les objets ou les surfaces que vous touchez avec du savon et de l’eau ou un désinfectant à base d’alcool.

Si vous ne développez pas de symptômes comme la fièvre, une toux sèche, des douleurs articulaires ou des problèmes respiratoires pendant cette période, vous n’avez plus besoin de vous isoler. MAIS vous devez continuer à respecter la distanciation physique, le lavage régulier des mains et le port du masque dans les lieux publics pour éviter de tomber malade dans l’avenir.

**Spot 16 :**

**Narrateur :** Voici un conseil important pour rester à l’abri du COVID-19! Le COVID-19 est une maladie qui se propage surtout par l’air, mais il peut également se transmettre par le contact physique.

Une personne infectée peut répandre des gouttelettes de mucus en toussant, éternuant ou en respirant, et une personne en bonne santé peut être infectée en inhalant ces gouttelettes.

Mais le virus peut se propager aussi si une personne en bonne santé touche une surface ou un objet sur lequel le virus se trouve, et qu’elle se touche ensuite les yeux, le nez ou la bouche.

C’est pourquoi il est si important de maintenir une distance physique d’au moins un mètre des personnes externes à votre maison et de laver vos mains avec du savon et de l’eau régulièrement. Évitez les contacts physiques en saluant les gens par une révérence, en faisant un signe de la main ou par un hochement de tête. Cela peut paraître étranger, mais c’est pour la sécurité de tout le monde!

**Spot 17 :**

**Narrateur :** L’obtention d’informations médicales fiables sur la pandémie du COVID-19 peut sauver des vies. Mais la désinformation et les rumeurs peuvent se répandre aussi vite que le virus lui-même, surtout sur les médias sociaux comme Facebook et WhatsApp.

Réfléchissez bien et portez un regard critique sur les informations que vous recevez et partagez. Si vous entendez quelque chose ou si vous recevez un message sur le COVID-19, vérifiez si cela provient d’un quotidien, d’un site Web d’information, d’une station de télévision ou de radio professionnels et éthiques. Fiez-vous uniquement aux informations provenant de sources crédibles et d’autorités sanitaires de votre région. Des renseignements précis nous permettent tous de rester en sécurité!

**Spot 18 :**

**NarratEUR :** Saviez-vous qu’une façon stratégique de vous protéger du COVID-19 consiste à vous laver régulièrement les mains avec du savon et de l’eau?

Malheureusement, certaines familles n’ont pas les moyens d’avoir du savon, ce qui les expose au risque de contracter d’autres maladies infectieuses. Pour les familles qui n’ont pas de savon, les spécialistes suggèrent de se frotter vigoureusement les mains pendant quelques minutes avec de l’eau pour se protéger contre les virus ou les bactéries dangereux, y compris celui du COVID-19. Mais vous devez utiliser cette méthode SEULEMENT si vous n’avez pas de savon et uniquement en dernier ressort!

**Spot 19 :**

**NarratEUR :** Attention! Actuellement, il N’Y A PAS de remède contre le COVID-19.

Les gens peuvent essayer de vous vendre des remèdes à base d’herbes ou des traitements naturels pour le COVID-19, mais ces remèdes n’ont souvent pas fait l’objet de tests et pourraient être dangereux pour votre santé.

L’Organisation mondiale de la Santé et les scientifiques dans le monde entier travaillent d’arrache-pied pour confirmer l’innocuité et l’efficacité de plusieurs médicaments destinés à soigner et prévenir le COVID-19. Mais en attendant qu’un médicament ou un vaccin soit approuvé et distribué par une autorité sanitaire homologuée, NE PRENEZ PAS de médicaments qui n’ont pas été testés et prouvés scientifiquement.

**Spot 20 :**

**NarratEUR :** Il y a de FAUSSES NOUVELLES qui circulent sur les médias sociaux comme quoi un antipaludéen appelé chloroquine ou hydroxychloroquine pourrait soigner le COVID-19. C’est FAUX.

Les scientifiques sont en train de tester plusieurs médicaments pour soigner les symptômes du COVID-19, mais actuellement il N’Y A pas de traitement pour cette maladie.

Si vous ou un proche êtes testé positif au COVID-19, le meilleur traitement est de rester à la maison, de vous isoler des autres, et de bien vous reposer. La majorité des personnes se remettent totalement au bout de quelques semaines. Si vos symptômes s’aggravent, contactez une clinique ou un dispensaire. NE faites pas de l’automédication avec des médicaments ou des remèdes non éprouvés. Dites à vos amis et à votre famille que vous êtes malade et soyez prudent.

**Spot 21 :**

**EFFETS SONORES :** BÂILLEMENT

**ÉPOUSE :** La journée a été longue. Le stress du COVID-19 est trop ces temps-ci.

**MARI :** En effet. Et c’est tellement difficile de trouver du travail. Je me demande comment on va nourrir les enfants. Mais, je pensais … Nkosi prend de l’âge maintenant. Peut-être qu’il est temps que nous pensions à son mariage.

**ÉPOUSE :** (CHOQUÉE) Tu n’es pas sérieux! Ce n’est qu’une petite fille. Elle doit terminer ses études!

**MARI :** (SOUPIRE) Je sais. Mais ce sera une bouche de moins à nourrir. Et peut-être que nous pourrions …

**ÉPOUSE :** (L’INTERROMPT) Je ne veux plus rien entendre là-dessus! Notre fille ne se mariera pas alors qu’elle n’est qu’une enfant. La priorité c’est l’école.

**MARI :** (ACCEPTANT UN PEU À CONTRECŒUR) Très bien, ma chère. J’imagine que tu as raison. Notre fille doit bénéficier des mêmes possibilités que nos fils.

**ÉPOUSE :** Nous trouverons une solution. Mais nous devons garder notre famille unie en ce moment.

**NARRATEUR :** Durant la pandémie du COVID-19, beaucoup de familles connaissent des difficultés financières et les mariages forcés sont en hausse. Cependant, le mariage des enfants ne protège ni ne bénéficie ni à la fille ni à sa famille. Il prive les filles de leur éducation, leur santé et leur avenir. Les filles instruites tracent le chemin d’un meilleur avenir pour leur famille et leur pays. Dites NON au mariage des enfants.

**Spot 22 :**

**NARRATEUR :** Voici un message pour les pères, les frères, les maris et les fils. Vous avez un rôle important à jouer dans l’élimination de la violence à l’égard des femmes.

Durant la pandémie du COVID-19, la violence conjugale a pris de l’ampleur et de nombreuses femmes se retrouvent maltraitées par leur mari chez elles et n’ont aucun endroit où aller.

Il est normal que plusieurs hommes soient en colère, tristes, affolés et stressés durant cette crise, mais il est important de gérer ces émotions de façon saine. N’AYEZ PAS recours à la violence physique ou psychologique. Traitez toutes les femmes avec le même respect que vous voudriez que les autres accordent à votre grand-mère, votre mère, votre sœur ou votre femme.

Ensemble, nous pouvons mettre fin à la violence conjugale et d’assurer la sécurité de nos communautés.

**Spot 23 :**

**EFFETS SONORES :** SONNERIE DE TÉLÉPHONE

**FEMME 1 :** Allô?

**femme 2 :** Oh, je suis contente que tu aies décroché.

**femme 1 :** Ma sœur, comment vas-tu? Est-ce que tout va bien?

**FEMME 2 :** (COMMENCE À PLEURER No … nous sommes toujours à la maison et mon mari n’a toujours pas de travail. Il est tout le temps en colère contre moi …

**femme 1 :** Es-tu en sécurité?

**FEMME 2 :** Non. Il est devenu violent. Je ne sais où aller ni quoi faire …

**femme 1 :** Je suis là pour toi. Reste en ligne. N’oublie pas, tu n’as rien fait de mal; ce n’est pas ta faute.

**Narrateur :** Avant la pandémie du COVID-19, la violence sexiste était déjà une crise mondiale. Mais, face au nombre élevé de personnes qui sont actuellement coincées à la maison, le taux de violence familiale a augmenté. Si vous ou quelqu’un que vous êtes victime de violence ou d’autres sorte d’abus, il est important d’en parler à une personne de confiance, telle qu’un ami, un parent, un(e) agent(e) de la santé, un(e) agent(e) de police ou un leader communautaire. La pandémie du COVID-19 n’est pas une excuse pour être violent. Nous devons tous nous protéger mutuellement.

*(NOTE AUX RADIODIFFUSEURS : AJOUTE DES NUMÉROS D’ASSISTANCE/VERT POUR LES VICTIMES DE VIOLENCE FAMILIALE OU CELUI DU SERVICE DE PROTECTION DE LA POLICE S’IL Y EN A DANS VOTRE COMMUNAUTÉ LOCALE OU VOTRE PAYS. CHAQUE PAYS A SA SITUATION, ALORS, AJOUTER LES MEILLEURES INFORMATIONS ET LES INFORMATIONS LES PLUS PERTINENTES CONCERNANT VOTRE RÉGION.)*

**Spot 24 :**

**Narrateur :** S’aviez-vous qu’avoir une alimentation saine et équilibrée constitue un des meilleurs moyens pour renforcer votre système immunitaire? Cela peut contribuer à réduire les risques d’infections, ou aider votre organisme à mieux combattre une infection si vous tombez malade. Bien évidemment, une bonne alimentation à elle seule ne peut pas soigner ou prévenir le COVID-19, mais elle vous aider à développer et préserver un bon système immunitaire, ce qui est la façon pour votre organisme de combattre et de prévenir les infections. Les meilleurs aliments à consommer pour booster votre système immunitaire et combattre les maladies sont : les fruits et les légumes frais, y compris les légumes-feuilles vert foncé; les noix et les grains entiers tels que l’avoine, le manioc ou le mil; les protéines animales comme la viande et les produits laitiers, ou les légumineuses riches en protéines comme le haricot et les légumineuses à grain.

**Spot 25 :**

**ANCIEN :** Mon enfant, cela fait des années que je vis sur cette terre, et j’ai vu plusieurs changements. Mais une chose qui n’a pas changé c’est ce que nous mangeons et la façon dont le faisons cuire.

**ENFANT :** Vraiment, quoi par exemple?

**ANCIEN :** Par exemple, ta purée d’igname préférée!

**ENFANT :** Mmm, oui. Maman fait la meilleure.

**ancien :** En effet. Elle a appris ça de ses ancêtres, qui elles aussi l’ont appris de leurs ancêtres avant. Sais-tu pourquoi il est important de manger nos repas traditionnels?

**ENFANT :** Pourquoi?

**ancien :** Eh bien, les aliments comme l’igname, la patate douce à chair orange, les légumineuses à grain et le haricot poussent bien dans cette région. Il en est de même pour certains fruits et légumes comme la pastèque, les tomates, les aubergines et le moringa. Nous leur accordons de la valeur, car ils font partie de notre culture. Mais, ils ajoutent également d’importants nutriments à notre alimentation, ce qui nous garde forts et en bonne santé.

**ENFANT :** Et ils ont un bon goût aussi!

**ancien :** (riant) Exactement!

**Narrateur :** Une bonne nutrition est importante pour la santé et le bien-être général. Consommer des aliments sains et équilibrés renforce également votre système immunitaire, ce qui peut vous éviter d’être contaminé par des maladies comme le nouveau coronavirus. La meilleure façon de rester en bonne santé est de manger beaucoup de grains entiers et de noix, de fruits et de légumes frais, de protéines animales comme la viande et les produits laitiers et de légumineuses riches en protéines comme le haricot et les légumineuses à grain.

**Spot 26 :**

**EFFETS SONORES :** ANNONCE TÉLÉVISÉE CONCERNANT LE COVID-19. SON AUGMENTE ET S’ESTOMPE

**HOMME 1 :** (MARMONNE) Encore plus de mauvaises nouvelles …

**EFFETS SONORES :** UNE BOUTEILLE DE BIÈRE QU’ON OUVRE, TINTEMENT DE VERRES

**EFFETS SONORES :** LA TÉLÉ S’ÉTEINT BRUSQUEMENT

**HOMME 2 :** Mon ami … tu ne peux pas continuer à boire de l’alcool ainsi! Ta famille s’inquiète. Laisse-moi te conduire à la maison.

**Narrateur :** La pandémie du coronavirus cause beaucoup de stress dans le monde. Il est normal d’être plus inquiet, en colère ou déprimé que d’habitude à l’heure actuelle, et les gens cherchent des moyens pour s’en sortir. Mais soyez prudents!

La consommation de l’alcool N’EST pas un moyen sain de gérer le stress ou d’autres émotions. Les boissons alcooliques comme la bière, le vin et d’autres ont peu, voire aucune valeur nutritive. Et boire trop d’alcool peut entraîner de graves problèmes de santé. Si vous buvez de l’alcool, buvez modérément. Essayez de garder un régime alimentaire sain et équilibré en consommant des boissons qui sont meilleures pour la santé telles que l’eau, les jus de fruits frais ou le thé.

**Remerciements**

Rédaction : Maxine Betteridge-Moes, journaliste indépendante et ancienne conseillère des ressources des radiodiffuseurs à RRI-Ghana.

*La présente ressource a été produite avec le soutien financier du gouvernement du Canada par l’entremise d’Affaires mondiales Canada*