



**Sûreté, sécurité &
bien-être dans le
contexte de la
pandémie de
COVID-19**

Lignes directrices pour les
défenseurs des droits humains



DEFENDDEFENDERS
East and Horn of Africa Human Rights Defenders Project

SÛRETÉ ET SÉCURITÉ POUR LES DÉFENSEURS DES DROITS HUMAINS FACE AU COVID-19.

La pandémie de coronavirus (COVID-19) est devenue une crise mondiale, obligeant la plupart des États à fermer leurs frontières et à limiter les mouvements à l'intérieur des pays pour freiner la propagation du virus. Cela a contraint des organisations à fermer leurs bureaux et à forcer leurs salariés à travailler à distance depuis leur domicile.

Le guide de sécurité et les recommandations de DefendDefenders sont définis pour garantir le bien-être des défenseurs des droits humains (DDH).

Télétravail à domicile en toute sécurité

Le télétravail à domicile peut être difficile, surtout lorsque plusieurs personnes vivent sous le même toit et si l'espace est limité. Assurez-vous que l'espace dans lequel vous travaillez pendant le confinement est sûr, sécurisé et exempt d'éléments naturels tels que la pluie, le soleil ou le froid. Protégez l'accès à votre espace de travail contre les personnes indésirables et les agresseurs potentiels. Assurez-vous que votre ordinateur et vos documents sont à l'abri du feu et des liquides, mais également des animaux et des enfants. Évitez les emplacements exposés à des risques d'accident par des véhicules.

Nettoyez souvent votre ordinateur et téléphone portable avec un désinfectant hydroalcoolique. NB : Évitez que le désinfectant touche les parties sensibles de ces appareils. Lavez-vous fréquemment les mains avec de l'eau et du savon.

Sécurité de votre travail

Assurez-vous que votre ordinateur est accessible par un mot de passe. Veuillez verrouiller ce compte à tout moment lorsque vous vous

éloignez de votre ordinateur. Évitez de laisser votre ordinateur portable, téléphone ou vos documents près des fenêtres ou des portes, car n'importe qui pourrait les emporter. Ne laissez pas en évidence des informations sensibles et, si elles sont sur papier, conservez-les dans un endroit sûr, de préférence sous clé.

Assurez-vous que l'accès à votre domicile est contrôlé dans la mesure du possible et suivez la situation et les évolutions sécuritaires dans votre pays, district ou village ; et prenez des précautions y relatives.

Hébergement de réunions physiques et en ligne

Si vous organisez une réunion de travail physique, respectez les directives en place dans votre pays. Assurez-vous que ces rencontres se tiennent dans un espace aéré et à au moins un mètre de distance de chaque autre personne.

Pour les réunions en ligne, vous devez utiliser des outils de conférence audio / vidéo cryptés tels que :

- BlueJeans
- Mumble
- GoToMeeting
- Wire
- GoogleDuo
- Facetime
- Signal
- WhatsApp
- Telegram

WhatsApp, Signal, Telegram sont cryptés pour des conversations sécurisées. Pour la messagerie instantanée, utilisez Skype, GoToMeeting ou toute autre application pouvant autoriser des réunions en ligne.

Faites attention à ce sur quoi vous cliquez sur Internet

Malheureusement, pendant ces périodes difficiles, certains utilisent cette opportunité pour infecter des appareils via des courriels (phishing) et d'autres plateformes de messagerie (par exemple SMS, WhatsApp, etc.). Pour améliorer votre connaissance de l'identification des courriels frauduleux (hameçonnage) vous pouvez suivre le lien du quiz de Google (<https://phishingquiz.withgoogle.com/>)

Pour être sûr que votre appareil est correctement sécurisé, posez-vous les questions suivantes :

Dans ce contexte très particulier, vous pouvez oublier de faire les choses de base sur votre appareil, aussi veuillez-vous poser ces questions. Avez-vous installé un antivirus ? L'antivirus est-il mis à jour ? Avez-vous installé un VPN ? Le virus et le VPN s'exécutent-ils automatiquement ? Votre système d'exploitation est-il mis à jour ? Avez-vous sauvegardé vos informations ? Votre ordinateur / mobile est-il crypté ? Avez-vous un mot de passe sur votre appareil ? Votre appareil dispose-t-il d'un verrouillage / délai d'expiration automatique s'il n'est pas utilisé ?

Si votre réponse à toutes ces questions est **OUI**, alors vous êtes sécurisé. Mais si vous avez répondu **NON** quelque part, vous devez changer ce NON en OUI.

Sécurité en ligne

Assurez-vous que votre authentification à deux facteurs est activée pour vos comptes en ligne. Si vous pensez que votre compte a déjà été compromis, modifiez immédiatement le mot de passe.

Vous pouvez également vérifier vos comptes de messagerie sur ce site Web: www.haveibeenpwned.com - cette base de données indique si le mot de passe de votre compte a été exposé lors de violations de sécurité précédentes et justifie donc un changement immédiat des mots de passe.

Sortir de chez vous

Tout d'abord, lorsque vous sortez de votre domicile, suivez les directives en vigueur dans votre pays émises par les autorités sanitaires.

Lignes directrices des autorités sanitaires

- Ne quittez pas votre domicile si vous présentez les symptômes suivants : grippe, fièvre, toux sèche et faiblesse générale du corps. Restez à la maison. Si vous partagez votre maison avec d'autres personnes, isolez-vous et appelez un médecin ou l'un des numéros fournis par les autorités sanitaires.

- Évitez d'éternuer dans les lieux publics, si vous avez besoin d'éternuer, faites-le dans votre coude ou dans un mouchoir et assurez-vous de vous débarrasser du mouchoir immédiatement et de vous nettoyer les mains avec un désinfectant à base d'alcool ou de vous laver soigneusement les mains avec du savon et de l'eau et évitez de toucher votre nez, votre bouche et vos yeux.
- Si vous avez de la grippe ou de la toux, portez un masque lorsque vous quittez votre maison pour éviter de propager les germes.
- Au supermarché, au marché local ou simplement dans les rues, maintenez au moins un mètre à l'écart des autres.
- Évitez de vous déplacer après les heures de couvre-feu (cela s'applique aux pays qui ont mis en place un couvre-feu).

Au cas où vous êtes autorisé à vous déplacer, n'utilisez pas le même itinéraire tout le temps lorsque vous quittez votre domicile pour faire des courses ou faire des exercices physiques ou choisir d'autres articles essentiels. Assurez-vous d'informer un de vos proches de vos mouvements hors de votre domicile en notifiant l'heure de départ et de retour pour que, si un retard est constaté ou vous ne revenez pas à la maison dans un délai raisonnable, la personne informée puisse agir en conséquence.

Évitez de transporter des quantités excessives d'argent et faites attention lorsque vous accédez à un guichet automatique ou échangez de l'argent en public.

Évitez les « points chauds » pour la criminalité, comme les zones connues pour la consommation d'alcool ou les fumeurs ou les zones où des activités de contrebande et de traite des êtres humains sont menées. En fonction de l'histoire de votre pays, district ou ville, cartographiez ces zones. Ayez à tout moment vos pièces d'identification pour tout déplacement hors de votre domicile.

Renseignements sur des contacts d'urgence

Assurez-vous d'avoir les contacts des autorités locales, des hôpitaux et des pompiers.

Pour les pays où vous avez besoin du document de votre responsable local, assurez-vous de l'obtenir à temps, avant qu'une urgence ne survienne.

Contactez DefendDefenders en cas d'urgence : **+256 783027611** (téléphone, Signal, et WhatsApp)

BIEN-ÊTRE ET RÉSILIENCE DES DÉFENSEURS DES DROITS HUMAINS DANS LE CONTEXTE DE COVID-19.

La propagation du coronavirus et le confinement ultérieur ont suscité beaucoup d'anxiété et d'incertitude. La vie normale de la plupart de personnes a été interrompue, ce qui pourrait entraîner un niveau élevé de stress et d'autres problèmes de psychiques.

Les défenseurs des droits humains n'en sont pas épargnés, d'autant plus que nous continuons d'être témoins oculaires et auriculaires de violations des droits humains dans l'application des directives sanitaires et restrictions dans divers pays. Il est possible d'être dépassé par ses émotions négatives et de souffrir de complications de santé.

Des stratégies d'adaptation pour se rendre au travail, socialiser, faire du sport ou d'autres activités récréatives pourraient ne pas être possibles pour le moment. Par conséquent, les conditions préexistantes, telles que l'hypertension ou la dépression, peuvent facilement s'intensifier.

DefendDefenders aimerait partager quelques conseils sur la façon de maintenir votre bien-être en ces temps difficiles :

Acceptez la réalité actuelle. C'est une réalité et, comme d'autres réalités, cela passera aussi. Restez positif et gardez espoir.

Respectez des directives nationales. Il est important de respecter les directives et les conseils fournis par les autorités sanitaires et étatiques, ainsi que d'autres sources d'informations fiables.

Pratiquez la respiration consciente. Chaque fois que des informations stressantes arrivent, respirez profondément et détendez-vous. Pratiquez régulièrement une respiration consciente – au moins deux fois par jour. Ne vous laissez pas embrouiller l'esprit par des informations non vérifiées. Cela peut entraîner davantage de stress.

Créez une routine. Créez une routine pour ce temps où vous êtes confiné à la maison. Ne faites pas la même activité pendant plus d'une heure. Veuillez inclure dans la routine des exercices physiques, des jeux amusants et de la méditation. Participez également aux tâches ménagères.

Restez connecté avec votre famille et vos amis. C'est une bonne occasion de vous exercer à être un bon partenaire pour votre conjoint, un bon parent, un bon frère, une bonne sœur ou un ami.

Tenez-vous occupé. Il est important de vous tenir occupé en apprenant de nouvelles compétences et passe-temps comme la cuisine, la lecture, l'artisanat, la peinture, jouer d'un instrument de musique, des jeux d'intérieur ou raconter des histoires. Vous pouvez également essayer de courts cours en ligne (Alison, Edx, Gymnasium, Udemy, Philanthropy et Coursera en ont une variété).

Cependant, si la situation vous semble accablante, sachez qu'il est également normal de simplement vous détendre. Chacun fait face à cette situation stressante différemment. Alors que certains pourraient avoir besoin d'activités supplémentaires, d'autres pourraient avoir besoin de plus de repos. Déterminez ce qui vous convient le mieux.

Faites une promenade, si elle est autorisée.

Vous ne devez pas rester assis toute la journée à lire, à travailler sur des ordinateurs ou à regarder la télévision. Veuillez-vous promener chez vous ou au quartier tout en respectant la distanciation sociale.

Repas sain.

Mangez sainement et équilibré. Le meilleur traitement pour les infections virales consiste à renforcer votre système immunitaire en augmentant l'apport en vitamine C qui se trouve dans la plupart des fruits tropicaux.

Évitez les drogues récréatives et l'alcool.

Ils sont nocifs pour votre santé et votre corps a besoin d'une immunité plus forte.

Pratiquez l'autothérapie.

L'amour de soi ou l'autothérapie sont primordiaux car ils vous feront vous sentir positif. Massez votre corps ou demandez à quelqu'un de fournir la thérapie ; vernissez vos ongles ; toilettez votre corps et mettez de temps en temps vos vêtements et chaussures préférés.

Si vous êtes dépassé, contactez un psychologue professionnel ou un psychothérapeute. Commencez à rassembler des contacts de psychologues ou de psychothérapeutes dès à présent, afin que vous les ayez prêts une fois que vous en aurez besoin.

Restez sécurisé à la maison et restez sain - mentalement et physiquement !

COVID-19 : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le coronavirus 2019 (que l'on appelle aussi Covid-19 ou SARS-CoV-2) est une maladie infectieuse causée par le coronavirus SARS-CoV-2. Il s'avère que chez les personnes déjà fragilisées - par une maladie chronique, une immunodépression, un grand âge, etc. - le Covid-19 peut se compliquer et nécessiter une hospitalisation, voire une réanimation. Raison pour laquelle chacun doit prendre ses responsabilités et respecter les consignes données en cas de suspicion d'infection ou de mesures de confinement si l'infection est avérée.

Pour d'amples d'informations, veuillez consulter le site web suivant :

<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

À FAIRE :

- Vous laver les mains régulièrement pendant 20 secondes avec de l'eau et du savon ou un désinfectant à base d'alcool.
- Vous couvrir le nez et la bouche avec un mouchoir jetable ou un coude fléchi lorsque vous toussiez ou éternuez.
- Éviter tout contact étroit (1 mètre, soit 3 pieds) avec des personnes, en particulier celles qui ne sont pas en bonne santé.
- Rester à la maison et isolez-vous des autres en cas de malaise.

À NE PAS FAIRE :

- Toucher des yeux, le nez ou la bouche si les mains ne sont pas propres.
- Rendre visite ou approcher des groupes à risque (personnes âgées, malades, etc.)

Êtes-vous un(e) défenseur(e) des droits humains dans l'Est et la Corne de l'Afrique qui a besoin d'une protection d'urgence ?

Contactez-nous : +256-783-027611 (téléphone, signal, et WhatsApp - 24/7)

Pour davantage d'informations sur DefendDefenders et la protection et la promotion des défenseurs des droits de l'homme, veuillez visiter **www.defenddefenders.org**.

Suivez DefendDefenders sur les réseaux sociaux :

- **Facebook:** @defenddefenders
- **Twitter:** @DefendDefenders
- **Instagram:** @defenddefenders
- **YouTube:** DefendDefenders
- **LinkedIn:** /defenddefenders