

# COVID-19

## INFORMATION POUR LES PATIENTS AU SUJET DE LA MALADIE À CORONAVIRUS

### Un de mes proches est **peut-être atteint de la COVID-19**

#### Qu'est-ce que la maladie à coronavirus (COVID-19)?

Le nouveau coronavirus 2019 est un virus qui affecte le nez, la gorge et les poumons. Il se propage le plus souvent des deux façons suivantes :

- Gouttelettes projetées par la toux et les éternuements d'une personne infectée (la transmission peut se faire directement par inhalation ou indirectement lorsqu'on se touche le visage après avoir touché une surface contaminée).
- Contact rapproché avec une personne infectée (toucher, poignée de main, etc.).

Les symptômes – **fièvre, toux, difficulté à respirer, pneumonie** – peuvent mettre jusqu'à 14 jours à se manifester après l'exposition au coronavirus. La plupart des personnes qui ressentent des symptômes légers pourront récupérer d'elles-mêmes à la maison.

Or, les personnes qui ont 65 ans et plus ou qui ont des problèmes de santé (maladie du cœur, hypertension, maladie pulmonaire, diabète, système immunitaire affaibli, etc.) sont celles qui courent le plus grand risque d'être gravement atteintes, voire de décéder de la maladie si elles y sont exposées.

#### **J'ai reçu mon congé de l'hôpital, mais un membre de ma famille a dû subir un test de dépistage de la COVID-19. Que dois-je faire?**

- Dans la mesure du possible, je prendrai des dispositions pour demeurer ailleurs que chez moi pendant 14 jours ou jusqu'à ce que les symptômes de mon proche disparaissent. Ce faisant, j'évite potentiellement de m'exposer à la COVID-19.
- S'il me faut absolument rentrer à la maison immédiatement après mon hospitalisation, je devrai prendre les précautions ci-dessous.



#### **Rester à la maison**

- Je resterai à la maison pendant au moins 14 jours, et jusqu'à ce que les symptômes de mon proche aient disparu.
- Pendant ce temps et dans la mesure du possible, je passerai mon temps dans des pièces distinctes, ferai chambre à part et utiliserai une autre salle de bain.
- Pendant cette période, je demanderai à des personnes qui n'habitent pas à la même adresse que moi (voisins, famille, amis, membres de mon groupe confessionnel, livreurs) de m'aider à me procurer des aliments et autres articles essentiels, et de les déposer à ma porte.
  - Articles essentiels : médicaments (d'ordonnance et en vente libre), produits d'hygiène et de nettoyage (mouchoirs, savon, désinfectant pour les mains, essuie-tout, sacs de poubelle, etc.)



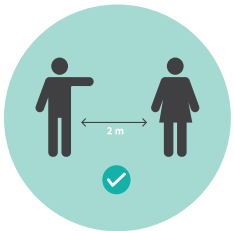
## Mesures d'hygiène

- Je me laverai régulièrement les mains avec de l'eau et du savon (pendant au moins 20 secondes).
- En l'absence d'un lavabo, j'utiliserai du désinfectant pour les mains.
- J'éviterai de toucher mon visage (yeux, nez, bouche) sans m'être d'abord lavé les mains.
- Je couvrirai ma bouche et mon nez de mon bras pour tousser ou éternuer.
- Je ne partagerai ni nourriture ni articles ménagers avec la personne infectée ou potentiellement infectée (couverts, verres, brosse à dents, dentifrice, etc.).



## Entretien ménager

- Si je suis en mesure de le faire :
  - j'utiliserai des produits de nettoyage domestiques (tout usage ou désinfectant) ou un mélange d'eau et de détergent;
  - je nettoierai chaque jour les surfaces de la maison (y compris les poignées, comptoirs, toilettes, éviers, robinets, téléphones et télécommandes);
  - je laverai la vaisselle sale à l'eau chaude et au savon à vaisselle;
  - je laverai soigneusement mes vêtements;
  - je viderai régulièrement les corbeilles à déchets.
- **Je n'oublierai pas de toujours me laver les mains avant et après l'entretien ménager.**



## Visites à domicile

- Pendant que mon proche éprouve des symptômes, je n'accueillerai à la maison que les personnes qui doivent me prodiguer des soins ou des services (préposé aux services de soutien, infirmière, aide ménagère, auxiliaire familial, etc.).
- Cette personne et moi :
  - nous laverons souvent les mains;
  - nous tiendrons à au moins deux mètres de distance;
  - écouterons la visite le plus possible.
- **Si le visiteur doit s'approcher à moins de deux mètres de moi, il devra d'abord revêtir un masque médical et des gants jetables.**



## Déplacements

- Jusqu'à ce que mon proche cesse d'éprouver des symptômes, mes seuls déplacements auront pour but de consulter d'urgence un fournisseur de soins de santé.
  - J'appellerai le fournisseur de soins de santé à l'avance pour l'aviser de ma situation et des symptômes de mon proche.
  - Dans la mesure du possible, j'éviterai d'utiliser le transport en commun (p. ex. : autobus).
  - J'envisagerai de prendre ma voiture ou un taxi, ou encore de demander à quelqu'un de passer me prendre.
  - Si je prends un taxi ou si je demande à quelqu'un de venir me prendre dans sa voiture, je prendrai place du côté passager et j'ouvrirai les fenêtres du véhicule.



### Apparition de symptômes

- Si je devais commencer à me sentir mal et à présenter des symptômes tels que la toux et la fièvre, **je devrai immédiatement appeler mon fournisseur de soins de santé et suivre ses instructions.**



### Guérir de la COVID-19

- Si je contracte la COVID-19 après y avoir été exposé, je peux suivre les principes suivants :
  - Je m'accorderai beaucoup de repos.
  - Je boirai beaucoup d'eau (à moins que cela me soit déconseillé).
  - Je peux faire fonctionner un humidificateur ou prendre une douche chaude pour soulager ma toux ou mon mal de gorge.
  - Je peux prendre des médicaments en vente libre (comme Tylenol) pour faire baisser la fièvre et soulager mes autres symptômes.
  - Si **mes symptômes s'aggravent** (p. ex. de plus en plus de difficulté à respirer, douleurs à la poitrine, confusion inhabituelle), **je composerai le 9-1-1.**
- **Je resterai à la maison pendant au moins 14 jours (deux semaines) et jusqu'à ce que mes symptômes disparaissent.**

### Quand mon proche aura été à la maison pendant au moins 14 jours et que ses symptômes auront disparu, je pourrai :

- quitter la maison pour des déplacements essentiels à l'épicerie, à la pharmacie ou vers des rendez-vous d'urgence avec un fournisseur de soins de santé;
- passer du temps à l'extérieur et dans des lieux (maison, épicerie) où je pourrai me tenir à deux mètres de distance des autres.



### Je risque de m'exposer de nouveau au coronavirus.

**Je dois faire attention** d'avoir de bonnes mesures d'hygiène, de tout nettoyer et de maintenir une distance physique pour me protéger et protéger ceux qui m'entourent.



### La situation me dépasse et me cause de l'anxiété. J'aimerais parler à quelqu'un.

- Les conseillers de la Ligne de crise peuvent prendre votre appel 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Composez le 613-722-6914 ou le 1-866-996-0991.
- Les Bons compagnons ont un programme gratuit appelé Senior Centre Without Walls; les personnes âgées et les adultes handicapés peuvent se joindre par téléphone à des conférences et à des discussions interactives. Composez le 613-236-0428 ou consultez le site Web à l'adresse [thegoodcompanions.ca/programs-services/expanded-scww-program](https://thegoodcompanions.ca/programs-services/expanded-scww-program) (en anglais seulement).
- Restez en contact avec vos proches, vos voisins, les membres de votre groupe confessionnel, etc. Il existe différents moyens de communiquer, que ce soit par téléphone, par courriel, sur les réseaux sociaux ou à l'aide d'autres technologies. Il est important de prendre soin de vous mentalement, émotionnellement et spirituellement.



### J'ai besoin d'aide pour faire l'épicerie.

- Bon nombre d'épiceries et de pharmacies ouvrent leurs portes tôt en matinée et consacrent leur première heure d'ouverture aux personnes âgées ou dont le système immunitaire est affaibli; ces personnes peuvent alors faire leurs provisions dans un contexte plus calme. Renseignez-vous auprès des magasins participants près de chez vous (Loblaws, Independent, Farm Boy, Sobeys, Rexall et Pharmaprix).
- De nombreux épiciers offrent aussi la commande par téléphone ou en ligne; les membres de la communauté peuvent ainsi se procurer les provisions nécessaires et les faire livrer chez eux.
  - Liste pour la région d'Ottawa (en anglais seulement) : [champlainhealthline.ca/healthlibrary\\_docs/GroceryStoresDeliveryOttawa.pdf](https://champlainhealthline.ca/healthlibrary_docs/GroceryStoresDeliveryOttawa.pdf)
- La Banque d'alimentation d'Ottawa fournit de la nourriture aux membres vulnérables de la communauté. Composez le 613-745-7001 ou rendez-vous à l'adresse [ottawafoodbank.ca/fr/obtenir-de-la-nourriture](https://ottawafoodbank.ca/fr/obtenir-de-la-nourriture). Pour vous familiariser avec les autres services alimentaires offerts à Ottawa, composez le 2-1-1.

## Où puis-je obtenir plus d'information sur la COVID-19?



### Autoévaluation pour la COVID-19

- Cet outil d'autoévaluation en ligne a été créé par le gouvernement de l'Ontario pour aider les personnes à analyser leurs symptômes et à déterminer si elles doivent subir un test de dépistage. L'outil d'autoévaluation est disponible en ligne à l'adresse [covid-19.ontario.ca/autoevaluation](https://covid-19.ontario.ca/autoevaluation).
- Vous pouvez aussi appeler Télésanté Ontario au 1-866-797-0000 pour vous renseigner sur vos symptômes et obtenir d'autres informations sur la santé.

### Gouvernement de l'Ontario

- Le site Web du gouvernement de l'Ontario propose une multitude de renseignements sur le coronavirus, y compris sur la situation actuelle en Ontario, les mesures à prendre pour vous protéger et les soins pour les personnes atteintes du coronavirus.
  - Pour le consulter : [ontario.ca/fr/page/nouveau-coronavirus-2019](https://ontario.ca/fr/page/nouveau-coronavirus-2019)

### Santé publique Ottawa (SPO)

- Le site de SPO ([santepubliqueottawa.ca/fr](https://santepubliqueottawa.ca/fr)) contient des renseignements sur le coronavirus, une foire aux questions, des conseils pour les personnes âgées sur la distanciation physique et sociale, et bien d'autres informations.