Soins à domicile pour les personnes qui sont atteintes de la COVID-19 ou qui pourraient y avoir été exposées

Produits requis

Vous aurez besoin des produits suivants :

- un thermomètre
- des respirateurs (ou, si vous n'en avez pas, des masques médicaux bien ajustés)
  - si vous n'avez ni l'un ni l'autre, portez des masques non médicaux bien fabriqués et bien ajustés
- une protection oculaire, comme un écran facial ou des lunettes de protection
- un contenant à déchets sans contact muni d'une doublure en plastique, comme une poubelle

Vous aurez également besoin de produits d'hygiène, tels que :

- des produits d'entretien ménager
- des mouchoirs et essuie-tout jetables
- du désinfectant pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool
- du savon à vaisselle, du savon à main et du savon à lessive ordinaire
- du désinfectant pour surfaces dures portant un numéro d'identification du médicament (DIN)
  - si vous n'en avez pas, utilisez une solution d'eau de Javel diluée
- des lingettes imprégnées d'alcool ou des produits de nettoyage pour appareils électroniques

Lisez et suivez les directives du fabricant pour l'utilisation sécuritaire des produits de nettoyage et de désinfection.

Communiquez avec votre famille, vos amis ou vos voisins si vous ne pouvez pas obtenir ces produits. Vous pouvez également communiquer avec votre autorité locale de santé publique ou avec un organisme communautaire pour obtenir des conseils, du soutien et des ressources.

Réduire le risque de propagation dans le ménage

Éloignement physique

Limitez le temps que vous passez dans un espace partagé avec la personne en quarantaine ou en isolement. Veillez à ce que vos interactions avec la personne soient brèves et peu nombreuses. Maximisez l'éloignement physique autant que possible. Certaines personnes pourraient avoir besoin que vous passiez plus de temps avec elles, notamment en raison de leur :

- âge
- maturité
- capacité à comprendre et à suivre les mesures de prévention

Ne dormez pas dans la même pièce que la personne en quarantaine ou en isolement. Si ce n'est pas possible :

- gardez la pièce bien aérée
- dormez dans des lits séparés
- placez-vous dans le sens inverse, de la tête aux pieds

N'utilisez pas la même salle de bains que la personne en quarantaine ou en isolement. Si ce n'est pas possible, veillez à ce que les surfaces et les objets que la personne touche soient nettoyés et désinfectés après chaque usage.

Portez un respirateur

Les membres du ménage doivent porter un respirateur (comme un masque N95 ou KN95) lorsqu'ils sont dans le même espace que la personne en quarantaine ou en isolement.

C'est encore plus important pour les membres du ménage qui :

- sont susceptibles de présenter une forme grave de la maladie ou des complications s'ils contractent la COVID-19
- vivent dans un milieu surpeuplé

La personne qui est en quarantaine ou en isolement doit également porter un respirateur lorsqu'elle :

- doit quitter son lieu de quarantaine ou d'isolement
- se trouve dans un espace intérieur partagé, seule ou avec d'autres personnes
- se trouve dans un espace extérieur partagé avec des membres du ménage
- reçoit des soins

Si un respirateur n'est pas disponible dans ces situations, portez un masque médical bien ajusté. Si vous n'avez ni l'un ni l'autre, portez un masque non médical bien fabriqué et bien ajusté.

Les enfants du ménage doivent suivre les conseils sur le port du masque pour leur groupe d'âge (voir la section Prendre soin d'un enfant).

Améliorez la ventilation

Ouvrez régulièrement les fenêtres et les portes pour améliorer la ventilation intérieure.

Si vous devez interagir avec la personne en quarantaine ou en isolement, faites-le à l'extérieur, si c'est possible, comme :

- dans une cour arrière privée
- sur un balcon

Respectez les conseils relatifs à l'éloignement physique et au port du masque au moment de les appliquer.

Nettoyage et désinfection

Veillez à ce que toutes les surfaces et tous les objets que vous touchez fréquemment dans votre maison soient nettoyés et désinfectés plus régulièrement, surtout si la personne dont vous vous occupez est susceptible de les avoir touchés.

Utilisez des désinfectants pour surfaces dures approuvés qui portent un numéro d'identification du médicament (DIN) ou une solution d'eau de Javel diluée. Suivez toujours les instructions de manipulation appropriée de l'eau de Javel domestique (chlore).

Utilisez des contenants séparés doublés de plastique à ouverture sans contact, comme une poubelle, pour récupérer :

- les articles jetables contaminés
- les respirateurs et masques médicaux usagés
- la lessive contaminée, y compris les masques non médicaux

Autres mesures

Évitez de partager des objets personnels avec la personne en quarantaine ou en isolement.

Occupez-vous des animaux de compagnie afin que la personne en quarantaine ou en isolement n'entre pas en contact avec eux, si possible.

Conseils aux soignants

Idéalement, une seule personne devrait s'occuper d'une personne en quarantaine ou isolée. Dans la mesure du possible, le soignant ne doit pas avoir de facteurs de risque qui le rendent susceptible de présenter une forme grave de la maladie ou des complications liées à la COVID-19. Cela comprend les personnes :

- âgées
- enceintes
- qui ont un problème de santé chronique
- qui n'ont pas reçu toutes les doses du vaccin contre la COVID-19 auxquelles elles sont admissibles

Vous et la personne dont vous vous occupez devez tous les deux porter un respirateur lorsque vous :

- interagissez étroitement
- êtes en contact physique direct

Si vous n'avez pas de respirateur dans ces situations, portez un masque médical bien ajusté. Si vous n'avez ni l'un ni l'autre, portez un masque non médical bien fabriqué et bien ajusté.

Veillez à ce que l'espace dans lequel vous prodiguez des soins soit bien ventilé.

Avant et après la prestation de soins, nettoyez vos mains soit avec :

- de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes ou
- un désinfectant pour les mains

Il n'est pas nécessaire de porter des gants jetables à usage unique.

Portez, si vous en avez, une protection oculaire avec votre masque ou votre respirateur et non pour le remplacer.

Prendre soin d'un enfant

Les enfants de moins de 2 ans ne doivent pas porter de masque. Les enfants de 2 à 5 ans peuvent porter un masque s'ils :

- sont supervisés
- peuvent le tolérer
- savent comment le mettre et le retirer

Les enfants de plus de 5 ans doivent porter un masque dans les mêmes situations ou dans les mêmes contextes que les adultes.

L'enfant dont vous vous occupez ne doit pas partager d'objets ou de jouets avec les autres enfants du ménage.

Surveiller l'apparition de symptômes et obtenir des soins médicaux

Surveillez l'apparition de symptômes nouveaux ou qui s'aggravent chez les personnes suivantes :

- vous-même
- les autres membres du ménage
- la personne en quarantaine ou en isolement

Composez le **911** ou votre numéro d'urgence local si quiconque présente des symptômes graves, comme :

- de la difficulté à respirer ou un essoufflement grave
- de la pression ou une douleur persistante à la poitrine
- de la confusion d'apparition nouvelle
- de la difficulté à se réveiller ou à rester éveillé
- une peau, des lèvres ou des lits d'ongles de couleur pâle, grise ou bleue

Faites savoir au répartiteur de l'ambulance et à l'hôpital que la personne malade est atteinte de la COVID-19 ou pourrait l'être.

N'utilisez pas les transports en commun pour obtenir des soins médicaux, à moins que vous n'ayez pas le choix.

Minimisez le nombre de passagers dans le véhicule. La personne malade doit s'asseoir sur le siège arrière du véhicule, aussi loin que possible du conducteur. Gardez toutes les fenêtres du véhicule ouvertes s'il est possible de le faire en toute sécurité.

Faites porter un respirateur à tous les occupants du véhicule (ou, si vous n'en avez pas, un masque médical bien ajusté). La personne malade doit également en porter un, à moins qu'elle ait de la difficulté à respirer. Si vous n'avez pas de respirateurs ou de masques médicaux, vous devez tous porter adéquatement un masque non médical bien fabriqué et bien ajusté.

Votre période de quarantaine

Vous devrez peut-être vous mettre en quarantaine et surveiller l'apparition de symptômes dans les 2 situations suivantes :

- après votre dernier jour d'exposition à la personne en isolement
- selon les conseils de votre autorité locale de santé publique

Les exigences en matière de quarantaine peuvent être différentes si vous ou un autre membre de votre ménage avez été vaccinés contre la COVID-19. Suivez les conseils de votre autorité locale de santé publique.

Si vous commencez à développer des symptômes :

- isolez-vous à l'écart des autres immédiatement
- portez un respirateur (ou si vous n'en avez pas, un masque médical bien ajusté)
  - si vous n'avez ni l'un ni l'autre, portez adéquatement un masque non médical bien fabriqué et bien ajusté
- communiquez avec votre autorité locale de santé publique ou avec un professionnel de la santé pour obtenir des directives supplémentaires

Pour en savoir plus

1-833-784-4397

canada.ca/le-coronavirus

ID 04-04-02 / DATE 2020.03.21