

Recommandation à suivre lorsque vous ou un membre de votre famille est malade de la COVID-19



Rester à la maison en cas de maladie

Restez chez vous et limitez vos contacts avec les autres lorsque vous êtes malade ou que vous présentez des symptômes similaires à ceux de la COVID, même s'ils sont légers. Cela permettra d'éviter que d'autres personnes de votre communauté ne tombent malades.

Il est important que vous continuiez à suivre les conseils de votre autorité locale de santé publique concernant l'isolement. Cela inclut la durée recommandée et les mesures de santé publique que vous devez continuer à appliquer dans les jours qui suivent l'isolement. Par exemple :

- › rester à la maison si vous présentez encore des symptômes
- › porter un respirateur (comme un N95 ou un KN95) ou un masque bien ajusté dans les lieux publics intérieurs
- › éviter les lieux de vie en groupe ou ceux où vivent des personnes présentant un risque plus élevé que d'autres d'avoir une maladie ou de résultats plus graves suite à une infection par le COVID-19

Réduire le risque de propagation dans votre foyer

Mesures de santé publique recommandées

Lorsque vous êtes malade à la maison ou en isolement, vous devez :

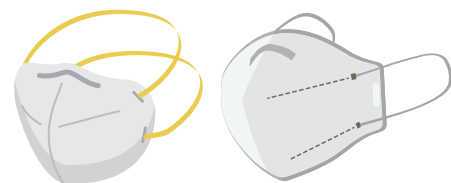
- › suivre les instructions de votre autorité locale de santé publique
- › éviter ou limiter le temps passé dans des espaces partagés avec d'autres personnes
- › garder votre espace bien ventilé
- › porter un respirateur ou un masque de la meilleure qualité et le mieux ajusté possible, lorsque cela est recommandé

- › maximiser la distance physique avec les autres membres du foyer
- › nettoyer et désinfecter fréquemment les surfaces et les objets de votre maison que vous touchez souvent
- › vous laver régulièrement les mains avec de l'eau et du savon
 - utilisez un désinfectant pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool si vous ne disposez pas de savon et d'eau
- › éviter les contacts étroits avec vos animaux domestiques

Porter un respirateur

Si vous êtes malade à la maison ou en isolement, portez le respirateur (comme un N95 ou un KN95) ou le masque de la meilleure qualité et le mieux ajusté dont vous disposez lorsque vous :

- › devez quitter votre domicile ou votre lieu de cohabitation (par exemple, pour consulter un médecin)
- › vous trouvez dans un espace intérieur partagé par vous-même ou par d'autres personnes (comme un couloir ou une cuisine)
- › n'êtes pas en mesure de maximiser votre distance avec d'autres personnes dans un espace extérieur partagé (comme un balcon ou une cour)
- › recevez des soins (soit des soins physiques directs, soit des interactions à proximité)



Ne portez **pas** de respirateur ou de masque si vous avez du mal à respirer en le portant.

Votre soignant et les membres de votre foyer doivent également porter le respirateur ou le masque de la meilleure qualité et le mieux ajusté qui soit lorsqu'ils :

- › prodiguent des soins
- › sont dans un espace partagé avec vous

Ceci est particulièrement important pour les personnes qui :

- › courent un risque plus élevé que d'autres d'avoir une maladie ou de résultats plus grave de la COVID-19
- › vivent dans un environnement surpeuplé

Si un **respirateur** n'est pas disponible dans ces situations, portez un **masque médical** bien ajusté. Si aucun des deux n'est disponible, portez correctement un masque non médical bien construit et bien ajusté.

Enfants

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

- › sont surveillés
- › peuvent le tolérer
- › savent comment le mettre et l'enlever

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

Actions à éviter

Si vous êtes malade à la maison ou en isolement, vous devez éviter ou limiter :

- › les interactions en personne avec les membres du foyer, y compris le fait d'être dans la même pièce
- › de quitter votre domicile ou votre lieu de cohabitation, sauf si vous avez besoin de soins médicaux
- › de vous rendre dans des lieux publics ou de rendre visite à d'autres personnes en personne
- › le partage des toilettes avec les membres du foyer, mais si cela n'est pas possible :
 - suivez les mesures de santé publique lorsque vous trouvez dans un espace partagé, telles que
 - › porter un respirateur ou un masque bien ajusté
 - › ouvrir une fenêtre

- › pratiquer l'hygiène des mains
- › nettoyer et désinfecter les surfaces et les objets

- baisser le couvercle des toilettes avant de tirer la chasse d'eau pour limiter la propagation
- › dormir dans la même pièce que les membres du ménage, mais si cela n'est pas possible
 - s'assurer que l'espace est bien ventilé
 - maximiser la distance physique (par exemple, dormir dans des lits séparés positionnés de la tête aux pieds)
- › le partage des objets personnels (par exemple, masques, ustensiles, nourriture et boisson, appareils électroniques)
- › avoir des contacts avec toute personne présentant un risque de maladie ou de résultats plus graves suite à une infection par la COVID-19 (en fonction de son âge ou de son état de santé)

Fournir des soins

Idéalement, une seule personne devrait s'occuper d'une personne malade étant à la maison ou en isolement. Cela permettra de réduire le risque de propagation de la COVID-19 aux autres membres du foyer. Dans la mesure du possible, le soignant ne devrait pas être susceptible de présenter une forme grave de la maladie ou à des complications s'il contracte la COVID-19.

Si vous vous occupez d'une personne, protégez-vous en suivant les mesures de prévention lorsque vous êtes en contact physique direct ou lors d'interactions étroites, comme par exemple :

- › limiter le temps passé dans un espace partagé ensemble
- › porter un respirateur ou un masque de la meilleure qualité possible et le mieux ajusté que vous pouvez trouver
- › porter une protection oculaire telle qu'un écran facial, des lunettes de sécurité ou des lunettes à coques (la protection oculaire **ne** doit **pas** remplacer l'utilisation d'un masque ou d'un respirateur)
 - cela permet d'éviter que les éclaboussures ou les pulvérisations de fluides corporels, comme les gouttelettes respiratoires, n'atteignent vos yeux
- › maintenir une bonne ventilation de l'espace dans lequel vous prodiguez des soins

› se laver souvent les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes :

- avant et surtout après avoir prodigué des soins
- avant et après avoir mis et enlevé les respirateurs ou les masques et les protections oculaires

Si vous portez une protection oculaire, portez-la par-dessus des lunettes de vue et mettez-la après avoir mis un masque ou un respirateur.

Pour retirer la protection oculaire :

1. lavez-vous les mains
2. retirez la protection oculaire en manipulant soit les :
 - bras des lunettes de protection **ou**
 - côtés ou l'arrière d'un écran facial

Le devant de vos articles de protection est contaminé, alors ne les touchez pas.

Pour jeter la protection oculaire :

1. si elle est jetable : placez-la dans un contenant à déchets doublé de plastique
2. si elle est réutilisable : nettoyez-la avec de l'eau et du savon, puis désinfectez-la avec des désinfectants approuvés pour surfaces dures
 - si cela n'est pas possible, utilisez une solution d'eau de Javel diluée
3. lavez-vous les mains

Si vous développez des symptômes graves

Tous les membres du foyer, y compris les soignants qui peuvent être venus de l'extérieur du foyer, doivent surveiller l'apparition ou l'aggravation des symptômes.

Appelez le **911** ou votre numéro d'urgence local si vous ou d'autres personnes développez des symptômes graves, tels que :

- › des difficultés à respirer ou un essoufflement grave
- › pression ou douleur persistante dans la poitrine
- › apparition d'une nouvelle confusion
- › difficulté à se réveiller ou à rester éveillé
- › peau, lèvres ou lits des ongles pâles, gris ou bleus

Si vous ou une personne de votre foyer a besoin de soins médicaux d'urgence, informez le personnel médical que vous ou cette personne avez ou pourrait avoir la COVID-19. Suivez toutes les instructions fournies. Cela inclut si vous :

- › appelez une ambulance
- › prenez un véhicule privé pour vous rendre à l'hôpital

Lorsque vous voyagez dans un véhicule privé, suivez les mesures de santé publique individuelles strictes pour réduire le risque de propagation et :

- › portez un respirateur (ou, à défaut, un masque médical bien ajusté), sauf si vous avez des difficultés à respirer
 - tous les autres passagers doivent également porter un respirateur
- › réduisez au minimum le nombre de passagers dans le véhicule
- › maximisez la distance physique entre le conducteur et la personne malade
- › ouvrez toutes les fenêtres du véhicule pour améliorer la ventilation si cela est possible et sans danger

Les transports en commun **ne** doivent **pas** être utilisés pour se rendre chez le médecin. Si aucune autre option n'est disponible, portez le respirateur ou le masque de la meilleure qualité et le mieux ajusté (comme un N95 ou un KN95) qui est à votre disposition.

Fournitures

Les fournitures nécessaires si vous ou un membre de votre famille est malade ou en isolement à la maison, sont les suivantes :

- › un thermomètre
- › le masque ou le respirateur de la meilleure qualité et le mieux adapté (comme un N95 ou un KN95) dont vous disposez
- › une protection des yeux, comme un écran facial, des lunettes de sécurité ou des lunettes à coques
- › un récipient à déchets sans contact avec un revêtement en plastique, comme une poubelle

Les produits d'hygiène recommandés comprennent :

- › des mouchoirs en papier et des serviettes en papier jetables
- › un désinfectant pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool
- › du savon à vaisselle, du savon à main et du savon à lessive ordinaire
- › des produits d'entretien ménager
- › un désinfectant pour surfaces dures portant un numéro d'identification de médicament (DIN)
 - si ce produit n'est pas disponible, utilisez une solution d'eau de Javel diluée
- › des lingettes de préparation à l'alcool ou des produits de nettoyage conçus pour les appareils électroniques

Lisez et suivez les instructions du fabricant pour une utilisation sûre des produits de nettoyage et de désinfection.

Approvisionnez votre maison en fournitures à l'avance au cas où vous ou quelqu'un de votre foyer devriez rester à la maison en étant malade ou en isolement. Faites appel à la famille, aux amis ou aux voisins si vous ne pouvez pas vous procurer ces fournitures. Si vous faites appel à eux, faites-le de manière sûre en évitant tout contact si vous le pouvez comme le ramassage sans contact. Vous pouvez également contacter votre autorité locale de santé publique ou une organisation communautaire pour obtenir des conseils, un soutien et des ressources.

Dans la mesure du possible, restez dans un endroit qui a accès à l'eau courante. Il sera ainsi plus facile de se laver les mains, de nettoyer et de désinfecter, et de faire la lessive.