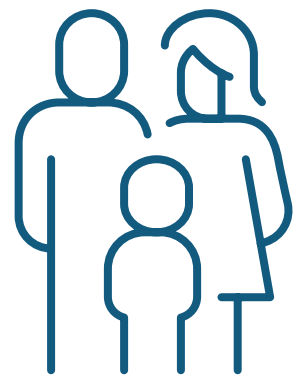


MALADIE À CORONAVIRUS (COVID-19) : COMMENT PRENDRE SOIN D'UNE PERSONNE ATTEINTE DE LA COVID-19 À LA MAISON – CONSEILS AUX SOIGNANTS



Si vous prenez soin d'une personne ayant reçu un diagnostic de COVID-19, suivez les conseils ci-dessous pour vous protéger vous-même ainsi que les autres membres de votre ménage et de votre collectivité.

Limitez vos contacts

- ▶ Une seule personne en bonne santé devrait prodiguer les soins.
- ▶ N'utilisez pas les mêmes articles personnels que la personne malade (p. ex. brosses à dents, serviettes, literie, ustensiles, appareils électroniques).
- ▶ Dans la mesure du possible, n'utilisez pas la même salle de bains que la personne malade.
 - Si ce n'est pas possible, la personne malade devrait fermer le couvercle de la toilette avant de tirer la chasse d'eau.
- ▶ Certaines personnes peuvent transmettre la COVID-19 même si elles ne présentent aucun symptôme. Le port d'**un masque non médical ou un couvre-visage** (c.-à-d. **fabriqué** pour couvrir complètement le nez et la bouche et bien ajusté au visage, tenu en place grâce à des attaches derrière les oreilles ou des cordons derrière la tête et le cou) peut contribuer à protéger les personnes qui vous entourent.
- ▶ Évitez les contacts avec les animaux, car plusieurs cas de transmission de la COVID-19 à des animaux domestiques ont été signalés.

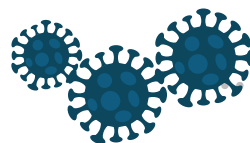
Protégez-vous

- ▶ Si possible, les personnes qui sont susceptibles de tomber gravement malades si elles contractent la COVID-19 ne devraient pas prendre soin d'une personne qui en est atteinte.
 - Il s'agit des personnes âgées, des personnes atteintes de problèmes de santé chroniques (p. ex. maladie cardiaque, diabète) ou des personnes dont le système immunitaire est affaibli.
- ▶ Si vous devez être à moins de 2 mètres de la personne malade, portez de l'équipement de protection individuelle :
 - un **masque** médical
 - des gants jetables
 - une **protection oculaire**
- ▶ Enfilez des gants jetables avant de toucher la personne malade, son environnement et des articles et des surfaces souillés.
- ▶ Évitez de réutiliser les masques médicaux ou les gants
- ▶ Lavez vos mains souvent pendant au moins 20 secondes, particulièrement après avoir été en contact avec la personne malade et après avoir enlevé vos gants, votre masque et votre protection oculaire.
- ▶ Séchez vos mains avec des essuie-tout jetables.
 - Si vous n'en avez pas, utilisez une serviette réutilisable et remplacez-la lorsqu'elle devient mouillée.
- ▶ Vous pouvez aussi enlever la saleté avec un linge humide, puis utiliser un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- ▶ Lavez-vous les mains avant de vous toucher les yeux,

le nez ou la bouche.

Gardez votre environnement propre

- ▶ Placez les masques médicaux, et les gants déjà portés et les autres articles contaminés dans un contenant à déchets doublé de plastique, scellez bien le contenu et jetez-le avec les autres déchets ménagers.
- ▶ Placez les vêtements potentiellement contaminés, y compris les masques non médicaux en tissu et les couvre-visages, dans un contenant à lessive doublé de plastique et évitez de l'agiter.
 - Lavez les vêtements à l'eau chaude (60 à 90 °C) avec du savon à lessive ordinaire et séchez-les bien.
 - Le linge, les vêtements, les masques non médicaux en tissu et les couvre-visages appartenant à la personne malade peuvent être lavés avec le reste de la lessive.
- ▶ Au moins une fois par jour, nettoyez et désinfectez les surfaces fréquemment touchées, comme les toilettes, les contenants à lessive, les tables de chevet, les poignées de porte, les téléphones et les télécommandes de télévision.
- ▶ Utilisez uniquement des **désinfectants pour surfaces dures** qui ont déjà reçu un numéro d'identification de médicament (DIN). Ce numéro de huit chiffres est attribué par Santé Canada et il confirme que le produit désinfectant est approuvé et sécuritaire pour un usage au Canada.
- ▶ Si vous n'avez pas de désinfectant pour surfaces dures approuvé, pour désinfecter la maison, vous pouvez utiliser une solution d'eau de Javel diluée. Pour préparer cette solution, suivez les instructions sur l'étiquette du produit ou mélangez 5 millilitres (ml) d'eau de Javel pour 250 ml d'eau OU 20 ml d'eau de Javel pour 1 litre d'eau. Ces proportions sont fondées sur une concentration de 5 % d'hypochlorite de sodium et permettent d'obtenir une solution d'hypochlorite de sodium à 0,1 %. Suivez les instructions pour **la manipulation correcte de l'eau de Javel domestique**.
- ▶ S'ils peuvent résister à l'utilisation de liquides pour la désinfection, les appareils électroniques fréquemment touchés (p. ex. claviers d'ordinateurs, tablettes, écrans tactiles) peuvent être désinfectés avec de l'alcool à 70 % (p. ex. lingettes imprégnées d'alcool) au moins une fois par jour.



Le port de masques

- ▶ Les **masques** médicaux sont recommandés pour les patients atteints de la COVID-19 à la maison et pour la protection des personnes offrant des soins directs aux patients atteints de la COVID-19 à la maison.
- ▶ Les masques N95 doivent être réservés aux travailleurs de la santé et ne doivent pas être utilisés pour les soins à la maison.
- ▶ En l'absence de masque médical, **un masque non médical ou un couvre-visage** (c.-à-d. **fabriqué** pour couvrir complètement le nez et la bouche et bien ajusté au visage, tenu en place grâce à des attaches derrière les oreilles ou des cordons derrière la tête et le cou) peut être porté par la personne malade, si elle le tolère, pour couvrir sa bouche et son nez et empêcher ainsi les gouttelettes respiratoires de contaminer les autres ou de se retrouver sur les surfaces.
- ▶ Des masques non médicaux ou des couvre-visages peuvent aussi être portés par les personnes offrant des soins directs aux patients atteints de la COVID-19 à la maison. Toutefois, **il n'a pas été prouvé** que le port d'**un masque non médical ou d'un couvre-visage** dans la collectivité protège la personne qui le porte.
- ▶ Une hygiène et des mesures de santé publique strictes, y compris le lavage des mains fréquent et le maintien d'une distance physique d'au moins 2 mètres de la personne malade, réduiront les risques d'exposition au virus.
- ▶ Les masques non médicaux en tissu doivent être retirés avec soin lorsqu'ils sont souillés ou humides et être lavés dans l'eau chaude pour être ensuite séchés complètement.
- ▶ Il faut se laver les mains avant d'enfiler le masque et après l'avoir retiré.

Surveillez l'apparition de symptômes

- ▶ Si vous avez toujours suivi les précautions recommandées, surveillez l'apparition de symptômes pendant les 14 jours suivant votre dernier contact étroit avec la personne malade.
- ▶ Mettez-vous en **quarantaine (auto-isolement)** à la maison pendant 14 jours à partir de votre dernière exposition et contactez votre **autorité de santé publique locale**, même si vous ne présentez aucun symptôme, si vous :
 - avez pris soin d'une personne atteinte de la COVID-19 sans utiliser l'équipement de protection individuelle recommandé;
 - vivez avec une personne (p. ex. un partenaire intime) ou avez eu des contacts physiques rapprochés avec une personne sans utiliser l'équipement de protection individuelle recommandé;
 - vivez avec une personne atteinte de la COVID-19 ou avez eu des contacts rapprochés (moins de 2 mètres) avec cette personne jusqu'à 48 heures avant l'apparition des symptômes ou alors qu'elle présentait des symptômes sans être en isolement;
 - avez été en contact direct avec des liquides organiques d'une personne atteinte de la COVID-19 (p. ex. par des projections de toux ou d'éternuements) alors que vous ne portiez pas l'équipement de protection individuelle recommandé.
- ▶ Si des symptômes apparaissent, **isolez-vous** le plus rapidement possible et communiquez avec votre **autorité de santé publique locale** pour obtenir des instructions supplémentaires.

Assurez-vous d'avoir les produits suivants

- Masques** médicaux, si possible, ou masques non médicaux ou couvre-visages
- Protection oculaire (écran facial ou lunettes de sécurité) réservée à l'usage du soignant
- Gants jetables (ne pas réutiliser) réservés à l'usage du soignant
- Essuie-tout jetables
- Mouchoirs en papier
- Contenant à déchets doublé de plastique
- Thermomètre
- Médicaments en vente libre pour réduire la fièvre (p. ex. ibuprofène, acétaminophène)
- Eau courante
- Savon pour les mains
- Désinfectant pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool
- Savon à vaisselle
- Savon à lessive ordinaire
- Produit combinant un nettoyeur et un désinfectant
- Désinfectant pour les surfaces dures ou, si vous n'en avez pas, de l'eau de Javel concentrée (5 %) et un récipient distinct pour la dilution
- Lingettes imprégnées d'alcool ou produits nettoyants approuvés pour les appareils électroniques fréquemment touchés



NOUS POUVONS TOUS CONTRIBUER À PRÉVENIR LA PROPAGATION DE LA COVID-19. POUR OBTENIR D'AUTRES RENSEIGNEMENTS SUR LE CORONAVIRUS :

Canada.ca/le-coronavirus ou communiquez avec nous **1-833-784-4397**

