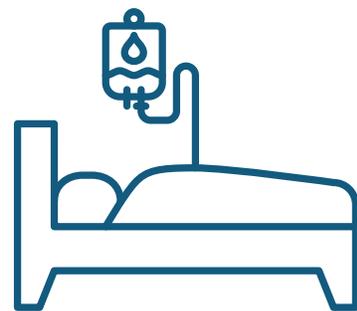


MALADIE À CORONAVIRUS (COVID-19)

PERSONNES SUSCEPTIBLES D'ÊTRE GRAVEMENT MALADES SI ELLES CONTRACTENT LA COVID-19

Si n'importe qui peut tomber malade, certains Canadiens sont plus susceptibles de développer de graves complications liées à une maladie en raison de leur âge ou de problèmes de santé sous-jacents. Si c'est votre cas, vous pouvez prendre des mesures pour réduire votre risque de contracter la COVID-19.



QUI EST EXPOSÉ À UN RISQUE ÉLEVÉ DE COMPLICATIONS?

- ▶ Personnes ayant des problèmes de santé, notamment :
 - maladie cardiaque
 - hypertension (pression sanguine élevée)
 - maladie pulmonaire
 - diabète
 - cancer
- ▶ Personnes dont le système immunitaire est affaibli en raison d'un problème de santé ou d'un traitement, comme la chimiothérapie
- ▶ Personnes âgées

SOYEZ PRÊT

- ▶ Renseignez-vous sur la COVID-19 et restez informé en consultant le Canada.ca/le-coronavirus.
- ▶ Consultez le site Web de votre **province ou territoire** et de votre municipalité consacré à la santé pour vous tenir au courant de la situation liée à la COVID-19 dans votre communauté.
- ▶ Achetez ce dont vous auriez besoin si vous deviez rester à la maison pendant quelques semaines, comme des aliments, de la nourriture pour animaux et des produits de nettoyage.
- ▶ Discutez avec votre professionnel de la santé des moyens de vous protéger et de vous assurer d'avoir suffisamment de médicaments et de fournitures médicales prescrits.
- ▶ Organisez-vous pour rester en contact avec d'autres personnes par téléphone ou par courriel.

- ▶ Demander à un membre de la famille, à un voisin ou à un ami de faire vos courses essentielles (p. ex. allez chercher des médicaments d'ordonnance, allez faire des provisions. Déterminez quels sont les services proposés pour la livraison de nourriture ou de médicaments à votre domicile.
- ▶ Surveillez votre état de santé pour détecter l'apparition de symptômes.

COMMENT POUVEZ-VOUS RÉDUIRE VOTRE RISQUE DE CONTRACTER LA COVID-19?

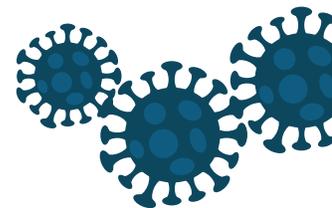
- ▶ Si possible, ne sortez de chez vous que pour vous rendre à des rendez-vous médicaux essentiels
- ▶ Restez à l'écart des personnes malades.
- ▶ Évitez les contacts avec les autres, en particulier les personnes qui ont voyagé et celles qui ont été exposées au virus.
- ▶ S'il est impossible d'éviter les contacts, prenez les précautions suivantes :
 - restez à au moins deux mètres de distance de l'autre personne
 - saluez les gens par un signe de la main amical plutôt qu'une poignée de main, un baiser ou une accolade
 - limitez la durée de l'interaction
- ▶ Lavez-vous les mains fréquemment avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes ou, si vous n'en avez pas, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool à au moins 60 %.



- ▶ Évitez de vous toucher la bouche, le nez et les yeux ou de toucher la nourriture avec vos mains.
- ▶ Ayez avec vous du désinfectant pour les mains à base d'alcool lorsque vous êtes à l'extérieur de votre domicile.
- ▶ Évitez de vous toucher la bouche, le nez et les yeux ou de toucher la nourriture avec vos mains.
- ▶ Évitez de toucher les surfaces fréquemment touchées dans les lieux publics, comme les poignées de porte, les rampes et les boutons d'ascenseur.
- ▶ Si vous devez toucher des surfaces dans des lieux publics, utilisez un mouchoir en papier ou votre manche pour vous couvrir la main.
- ▶ Au moins une fois par jour, nettoyez et désinfectez les surfaces que vous touchez souvent, comme les toilettes, les tables de chevet, les poignées de porte, les téléphones et les télécommandes de téléviseurs.
- ▶ Pour désinfecter, utilisez uniquement des désinfectants pour surfaces dures approuvés ayant un numéro d'identification de médicament (DIN). Un DIN est un numéro à huit chiffres attribué par Santé Canada qui confirme que le produit désinfectant est approuvé au Canada et que son utilisation est sûre.
- ▶ Si les **désinfectants pour surfaces dures approuvés** ne sont pas disponibles pour la désinfection de la maison, il est possible de préparer une solution d'eau de Javel diluée en suivant les instructions sur l'étiquette, ou de mélanger un ratio de cinq millilitres (ml) d'eau de Javel pour 250 ml d'eau OU 20 ml d'eau de Javex pour un litre d'eau. Ce ratio est fondé sur de l'eau de Javel contenant de l'hypochlorite de sodium à 5 % pour produire une solution d'hypochlorite de sodium à 0,1 %. Suivez les instructions lors de la **manipulation de l'eau de Javel (chlorine) domestique**.
- ▶ S'ils peuvent résister à l'utilisation de liquides désinfectants, les appareils électroniques fréquemment touchés (p. ex. les claviers et les écrans tactiles) peuvent être désinfectés à l'aide d'alcool à 70 % au moins une fois par jour.
- ▶ Rappelez aux personnes malades ou qui ont été exposées au virus de ne pas s'approcher.
- ▶ Évitez les foules et les grands rassemblements.
- ▶ Évitez les voyages en croisière et les voyages non essentiels à l'étranger.

Que devez-vous faire en cas d'apparition de symptômes de la COVID-19?

- ▶ Les symptômes de la COVID-19 comprennent les suivants :
 - apparition d'une toux ou aggravation d'une toux chronique;
 - fièvre (température supérieure ou égale à 38°C ou signes de fièvre, comme des frissons, une rougeur de la peau ou une transpiration excessive);
 - difficulté à respirer.
- ▶ Si vous développez l'un ou l'autre des symptômes, restez à la maison et appelez votre professionnel de la santé ou l'autorité locale de santé publique et décrivez vos symptômes.
- ▶ Appelez toujours avant de vous rendre chez un professionnel de la santé ou dans un établissement de soins pour éviter que d'autres personnes ne soient exposées à la maladie.
- ▶ Les symptômes suivants doivent être considérés comme urgents :
 - grave difficulté à respirer (p. ex. incapacité à prendre son souffle, respiration haletante);
 - douleur ou oppression thoracique;
 - confusion soudaine ou difficulté à se réveiller.
- ▶ Si vous présentez ces symptômes urgents, appelez le 911 et dites que vous êtes peut-être atteint de la COVID-19 et que vous présentez un risque élevé de complications.



NOUS POUVONS TOUS CONTRIBUER À PRÉVENIR LA PROPAGATION DE LA MALADIE À CORONAVIRUS. POUR OBTENIR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS, CONSULTEZ LE

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