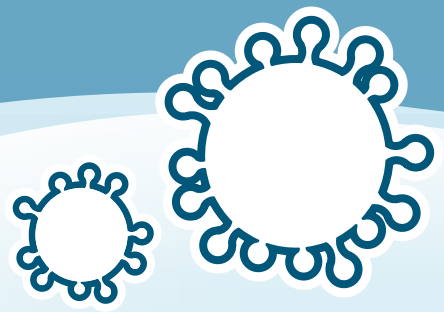


## Informations et recommandations de santé publique sur la COVID-19



### Qu'est-ce que la COVID-19?

La COVID-19 est une infection causée par un virus de la famille des coronavirus.

### Quels sont les symptômes?

Après une exposition au virus de la COVID-19, les symptômes peuvent prendre jusqu'à 14 jours pour apparaître. C'est ce qu'on appelle la période d'incubation de la maladie.

Les symptômes peuvent être absents ou très légers (ex. : nez qui coule). Ils peuvent aussi être plus sévères, comme ceux d'une pneumonie (infection des poumons).

**Les principaux symptômes sont la fièvre, la toux (récente ou chronique augmentée), la perte de l'odorat ou du goût (sans congestion nasale) et difficultés à respirer.**

**Les personnes infectées par la COVID-19 peuvent aussi avoir les symptômes suivants :**

- mal de gorge,
- nausées,
- vomissements,
- diarrhées,
- maux de tête,
- douleurs musculaires,
- courbatures,
- fatigue intense.



La plupart des personnes infectées par la COVID-19 guériront sans complication. Dans certains cas, particulièrement pour les personnes immunosupprimées ou les personnes ayant certains problèmes de santé existants (ex. : problèmes cardiaques ou respiratoires) ou les personnes âgées, la maladie peut être plus sévère et pourrait même mener à un décès.

### Comment se transmet l'infection COVID-19?

- Quand une personne infectée de la COVID-19 parle, tousse ou éternue.
- Par la salive, par le crachat. Elle pourrait aussi se transmettre par les selles d'une personne infectée.
- Une personne infectée peut être contagieuse jusqu'à 2 jours avant qu'elle développe des symptômes. Une personne qui n'a aucun symptôme peut aussi être contagieuse.

**La COVID-19 peut également se transmettre quand on touche une surface ou un objet contaminé avec les mains et qu'on se touche le visage.**

## Comment se protéger soi-même et les autres?

### 1 Lavage des mains et étiquette respiratoire



**Lavez-vous les mains souvent** avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes. Lavez vos mains avant de manger, après être allé à la toilette et chaque fois que vous quittez votre domicile ou revenez de l'extérieur (l'épicerie, la pharmacie, la marche, etc.). Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon.



**Utilisez un mouchoir** en papier pour tousser, pour vous moucher ou pour éternuer. **Jetez le mouchoir** dans une poubelle dès que possible et lavez-vous les mains. Si vous n'avez pas de mouchoir, tousser ou éternuez dans **le creux de votre coude**.



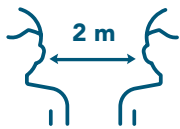
### 2 Restez à la maison et pratiquez la distanciation physique

- ✓ Évitez tous les déplacements non essentiels dans la communauté.
- ✓ Évitez les contacts avec les personnes qui sont plus vulnérable (personnes âgées, personnes immunosupprimées ou avec des problèmes de santé).
- ✓ Ne visitez pas les autres personnes et ne recevez pas de visite dans votre maison.
- ✓ Ne participez pas à des rassemblements de groupe ou de familles.
- ✓ Travaillez de la maison, si possible.

### VOUS POUVEZ ALLER FAIRE UNE PROMENADE OU SORTIR DE LA MAISON SI :

- vous n'avez pas de symptômes;
- vous n'avez pas reçu un test positif pour la COVID-19;
- vous n'avez pas été en contact avec une personne infectée de la COVID-19;
- vous n'êtes pas en période de quarantaine (isolement) parce que vous avez été en contact avec une personne infectée de la COVID-19;
- vous n'avez pas voyagé à l'extérieur du Canada au cours des 14 derniers jours.

## SI VOUS SORTEZ DE LA MAISON:



Gardez toujours une distance d'au moins 2 mètres (environ 2 longueurs de bras) entre vous et les autres personnes.

Il n'est pas nécessaire de garder une distance de 2 mètres entre les personnes qui vivent dans la même maison, sauf si l'une d'elle est malade.

## SI VOUS DEVEZ PRENDRE SOIN D'UN PROCHE QUI N'HABITE PAS AVEC VOUS:

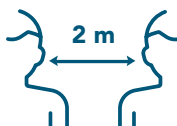
Les personnes âgées, les personnes immunosupprimées ou les personnes avec des problèmes de santé sont les plus à risque de complications liées à la COVID-19. Vous devez être très prudent et respecter les conseils de santé publique pour les protéger:



Lavez vos mains avec savon avant et après votre visite.



Portez un masque, le jeter ou le laver après utilisation.



Gardez une distance de 2 mètres avec les personnes, autant que possible.

## Quoi faire si vous croyez être malade de la COVID-19?

Si vous ou un membre de la famille avez un ou plusieurs symptômes de la COVID-19 **OU**

Si vous êtes inquiet parce que vous avez été en contact avec une personne malade:

- Appelez la ligne d'information COVID-19 au 514 644-4545 ou 1 877 644-4545 (service offert en français et en anglais seulement).
- Suivez les conseils d'un professionnel de la santé.

Si vous ou un membre de la famille avez des symptômes sévères qui nécessitent une assistance immédiate, par exemple, des difficultés importantes à respirer, désorientation, fièvre chez un bébé de moins de 3 mois:

- Appelez au 9-1-1 ou rendez vous à l'hôpital

### Accès aux services de santé pour la COVID-19

Le dépistage de COVID-19 et les soins ou les traitements en lien avec la COVID-19 sont gratuits, peu importe le statut d'immigration ou la couverture en assurance santé.

## Attention aux signes de détresse psychologique

Demandez de l'aide si vous n'arrivez plus à contrôler les réactions émotives suivantes ou qu'elles s'aggravent:

- Du stress, de l'anxiété,
- Des réactions émotives qui perdurent (grande tristesse, pleurs fréquents, irritabilité, etc.),
- Un sentiment de panique,
- Des idées qui tournent sans arrêt dans votre tête, cela vous envahit et vous font peur.

### Ressources utiles

#### Ressources sociales et communautaires: appelez au 211

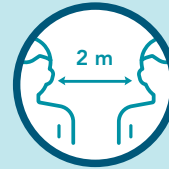
Service d'information et de référence, disponible en plus de 200 langues, qui oriente la personne rapidement vers l'organisme communautaire ou le service approprié pour répondre à ses besoins.

#### Info-Santé et Info-Social: appelez au 811

Le 811 est un service de consultation téléphonique gratuit, confidentiel et accessible en tout temps (24/7).

## Le masque ou le couvre-visage: quand et comment le porter?

Le masque ou le couvre-visage ne remplace pas: le lavage des mains, la distanciation physique et l'isolement à la maison si vous êtes malade.



Le masque ou le couvre-visage peut être porté dans les lieux publics où il est difficile de respecter 2 mètres entre les personnes (ex.: épicerie, pharmacie, transport en commun). Ce type de masque est utilisé pour réduire le risque de transmission du virus aux autres personnes. Il est possible de fabriquer son propre masque.

### Comment portez le masque ou le couvre-visage

?

1. Lavez vos mains **avant** et **après** l'installation du masque ou du couvre-visage.
2. Placez-le sur le nez et la bouche pour qu'il soit bien collé au visage.
3. Évitez de le toucher une fois en place et ne vous touchez pas le visage.
4. Changez-le s'il est humide, souillé ou endommagé.
5. Pour le retirer, saisissez uniquement les élastiques ou les ficelles sans toucher le devant du couvre-visage.
6. Ne le partagez pas avec d'autres personnes.
7. **Jetez-le ou lavez-le après chaque utilisation.** N'oubliez pas de vous laver les mains.

En partenariat avec:

