

## COVID-19

### Se préparer, s'informer, se protéger

#### COVID-19 est une nouvelle souche de coronavirus

- Les coronavirus peuvent causer des infections mineures et parfois plus sévères.
- Il semble que COVID-19 soit transmis par contact étroit avec d'autres personnes et par gouttelettes respiratoires.
- Les symptômes de COVID-19 incluent de la fièvre, de la toux et des difficultés respiratoires.

Les **mesures de réduction de contact social** peuvent aider à réduire le nombre de nouveaux cas et à protéger les communautés.

L'auto-isollement est essentiel si vous avez des symptômes ou si vous avez été diagnostiqué - restez à la maison si vous n'avez pas besoin de soins médicaux.

Gardez une distance entre vous et les autres, au travail et dans les endroits publics.

Évitez les foules et les événements sociaux d'envergure.



**LAVEZ VOS MAINS** souvent avec du savon et de l'eau pour 20 secondes.



**TOUSSER OU ÉTERNUEZ** dans un mouchoir ou le creux de votre bras. Lavez ensuite vos mains.



**NETTOYEZ LES SURFACES** qui sont souvent touchées, comme les téléphones, les toilettes, les poignées de porte, etc.



**ÉVITEZ DE TOUCHER** à vos yeux, votre nez et votre bouche sans avoir d'abord lavé vos mains.

## SE PRÉPARER

Même s'il n'y a peut-être pas de cas de COVID-19 dans votre communauté, il vaut mieux être préparé et savoir quoi faire pour le **prévenir** et vous **protéger** ainsi que vos proches. Voici quelques éléments à garder à l'esprit :

- Assurez-vous de suivre les **mesures de réduction de contact social** et les meilleures pratiques de prévention en matière **d'hygiène**.
- Si vous avez un rhume, la grippe ou une autre maladie ou condition médicale, **restez à la maison**.
- Si vous le pouvez, isolez-vous, surtout si vous êtes à risque élevé
- **Ayez un plan** en cas d'infection au COVID-19, surtout si vous êtes un parent ou un aidant naturel.
- **Évitez de paniquer**, mais soyez prêt : assurez-vous d'avoir **tout ce dont vous pourriez avoir besoin** en cas d'infection (prescriptions, aliments, savon, mouchoirs, produits de nettoyage).

## S'INFORMER

### ÉVALUATION DES RISQUES

Au Canada, le risque associé au COVID-19 est actuellement **bas** pour la population générale. Le risque mondial est maintenant **très élevé**. Le Gouvernement du Canada recommande maintenant **d'éviter tout voyage non essentiel**.

Le risque varie par pays et évolue rapidement dans le temps. Pour de l'information à jour, vous pouvez vous référer à la page [COVID-19](#) de l'Organisation mondiale de la santé.

### POPULATIONS LES PLUS À RISQUE

Les personnes **âgées** ou **immunosupprimées** sont à plus haut risque. Si vous êtes malade, évitez d'être en contact avec des personnes à risque.

### INFORMATION FIABLE

Le [Gouvernement du Canada](#) et le [Johns Hopkins Center for Health Security](#) (en anglais seulement) offrent de l'information fiable et à jour concernant COVID-19.

## SE PROTÉGER

Si vous présentez des symptômes d'infection, ne paniquez pas. Respectez les directives suivantes :

1. Appelez votre fournisseur de soins de santé ou votre autorité sanitaire provinciale<sup>1</sup> avant de vous rendre dans une clinique. Informez-les de vos symptômes et fournissez toute information pertinente, comme votre historique de voyage.
2. **Si vos symptômes ne sont pas sévères** et que vous n'avez pas besoin d'assistance médicale, isolez-vous et restez à la maison.
3. **Si vos symptômes sont sévères**, appelez une clinique dédiée à COVID-19, si possible, ou appelez votre autorité sanitaire provinciale pour savoir où aller. Ne vous rendez pas à l'urgence ou dans une clinique sans appeler au préalable. Vous pouvez également appeler nos spécialistes de l'information sur la santé pour obtenir une liste de cliniques.

## Si vous présentez des symptômes de COVID-19 ou si vous avez été diagnostiqué, voici ce que vous devez faire pour vous protéger et protéger les autres :

**S'auto-isoler.** Cela signifie de rester à la maison.

**Du repos.** Si vos symptômes ne sont pas graves et que vous n'avez pas besoin d'assistance médicale, reposez-vous et hydratez-vous.

**Utilisez les services de livraison.** Pour les fournitures, la nourriture, les médicaments, etc. payez en ligne et demandez à ce que votre livraison soit déposée à l'extérieur.

**Informez les gens de vos symptômes.** Si vous devez être en contact avec des personnes, informez-les au préalable de vos symptômes ou de votre diagnostic. Par exemple, appelez toutes cliniques avant de vous y rendre et informez-les de vos symptômes.

**Évitez les personnes à risque.** Évitez les hôpitaux, les centres de soin longue durée, les personnes âgées, immunosupprimées ou atteintes de maladies chroniques.

**Évitez de sortir ou de recevoir des visiteurs.** Si vous devez sortir ou recevoir des visiteurs : portez un masque correctement ou couvrez votre bouche et votre nez, maintenez une distance de 2 mètres avec les autres, et couvrez votre bouche et votre nez lorsque vous toussiez ou éternuez.

**Évitez de voyager.** Si vous avez des symptômes ou avez reçu un diagnostic de COVID-19, évitez tous voyages vers toutes destinations pour protéger les gens autour de vous.

---

<sup>1</sup> 811 ou 1-877-644-4545 au Québec, 1-866-797-0000 en Ontario, 1-888-315-9257 au Manitoba, 867-975-5772 au Nunavut, et 911 dans les Territoires du Nord-Ouest

# COVID-19

## AU TRAVAIL

### Pour les employeurs

- Assurez-vous que vos employés soient **informés** et aient **accès** à des informations fiables
- **Évaluez la situation quotidiennement** et ajustez les informations si nécessaire
- Comptez sur une **source d'informations fiable** à partager avec vos équipes - pour obtenir de l'aide, contactez nos **spécialistes de l'information sur la santé** ou consultez votre **plateforme de navigation sur la santé**
- Prévoyez des **stations de lavage des mains** et offrez du **désinfectant pour les mains** tout en promouvant les meilleures pratiques d'hygiène
- Si possible, autorisez les employés **à travailler à domicile** ou organisez des horaires pour **réduire les contacts sociaux**
- **Soyez flexible** avec la demande de jours de maladie et ajustez vos politiques au besoin
- **Si vous êtes malade, restez à la maison**
- Apprenez de l'écllosion de COVID-19 et préparez-vous à de futurs événements similaires

### Pour les employés

- **Augmentez la distance physique** entre vous et vos collègues
- **Suivez les meilleures pratiques de prévention en matière d'hygiène** - lavez souvent vos mains et votre poste de travail
- **Soyez flexible** - si possible, travaillez à domicile et modifiez votre horaire pour limiter les contacts sociaux
- **Si vous êtes malade, restez à la maison**
- Pour obtenir des informations fiables et du soutien, vous pouvez appeler nos **spécialistes de l'information sur la santé** ou consulter votre **plateforme de navigation sur la santé**.