

Recommandations de santé publique

Pour un contact étroit d'un cas confirmé de COVID-19

Nous vous demandons de suivre les instructions suivantes pour éviter la transmission du nouveau coronavirus entre une personne malade et les autres personnes de son entourage.

La Direction de santé publique (DSPublique) du Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval (CISSS de Laval) vous demande de demeurer en isolement à domicile pendant une période de 14 jours suivant votre dernière exposition à une personne contagieuse.

Restez à la maison

- N'allez pas à l'école, au travail ni à aucun endroit public.
- Au besoin, votre médecin peut vous remettre un certificat médical qui explique votre absence.
- N'accueillez pas de visiteurs à la maison.



Couvrez votre toux et vos éternuements

- Utilisez un kleenex (mouchoir en papier) pour tousser, vous moucher ou éternuer.
- Jetez le kleenex dans une poubelle et, ensuite, lavez vos mains.
- Si vous n'avez pas de kleenex, tousssez ou éternuez dans le creux de votre coude.
- La personne malade doit aussi appliquer ces mesures d'hygiène respiratoire.



Surveillez vos symptômes et prenez votre température chaque jour

Chaque jour, vous devrez surveiller vos symptômes et les prendre en note. La Direction de santé publique du CISSS de Laval discutera avec vous de vos symptômes et de votre température trois fois par semaine.

Prenez votre température chaque jour, à la même heure, et notez le résultat.

- Utilisez un thermomètre réservé pour vous seulement.
- Si vous prenez un médicament contre la fièvre, attendez au moins quatre heures avant de prendre votre température.
- Médicaments contre la fièvre :
 - 1^{er} choix : acétaminophène (par exemple : Tempra, Tylenol ou Atasol)
 - 2^e choix : ibuprofène (par exemple : Advil ou Motrin)
 - 3^e choix : Aspirin (acide acétylsalicylique)

Contactez Info-Santé au 1 877 644-4545 si vous développez des symptômes:

- fièvre
- toux
- essoufflement, difficulté à respirer ou douleur à la poitrine
- perte de l'odorat
- diarrhée ou vomissements importants
- fatigue inhabituelle importante

**En cas d'urgence, appelez le 911 pour un transport ambulancier
en spécifiant que vous avez une infection au COVID-19.**

Vous pouvez contacter le service INFO SOCIAL au 811 (consultation téléphonique psychosociale 24/7) si vous vivez:

- du stress, de l'anxiété;
- des réactions émotives qui perdurent (pleurs fréquents, irritabilité, etc.);
- un sentiment de panique;
- des idées qui tournent sans arrêt dans votre tête, cela vous envahit et vous fait peur;
- des répercussions sociales de la maladie.

Des professionnels en intervention psychosociale vous offriront du soutien et vous partageront de l'information et des conseils selon vos besoins.

Vous pouvez contacter la CROIX ROUGE au 1 800 863-6582 pour avoir accès aux services suivants :

- effectuer des appels amicaux pour briser l'isolement social
- s'assurer que les personnes en isolement connaissent les ressources disponibles pouvant répondre à leurs besoins (ex. service en ligne d'épicerie et de pharmacie...)

Si vous aidez un proche atteint du COVID-19 dans ses activités quotidiennes

(par exemple : l'aider à manger, à aller à la toilette, à se déplacer dans la maison, etc.)

Idéalement, c'est toujours la même personne qui devrait aider la personne atteinte du COVID-19. Cette personne doit être en bonne santé, elle ne doit pas avoir de maladie chronique, comme le diabète, elle ne doit pas être en traitement pour un cancer ou prendre plusieurs médicaments.



Lorsque vous prenez soin de la personne malade, **vous devez porter un masque.**

Avant de l'aider, vous devez :

- vous laver les mains;
- mettre un masque;
- mettre des gants jetables.

Après avoir aidé la personne malade, vous devez :

- enlever vos gants et les jeter dans une poubelle fermée, hors de la portée des enfants;
- vous laver les mains;
- enlever votre masque et le jeter dans une poubelle fermée, hors de la portée des enfants;
- vous laver les mains encore une fois.

Précautions à prendre par la personne qui fait le lavage et le nettoyage à la maison

Les draps, serviettes et vêtements de la personne malade peuvent être lavés avec ceux des autres personnes de la maison.

- Lavez-les à l'eau chaude.
- Portez des gants jetables (évités le contact direct des vêtements, draps et serviettes de la personne malade avec votre peau et vos vêtements).
- Ne secouez pas le linge sale.



Les déchets de la personne malade peuvent être jetés avec les vidanges de la maison. Fermez bien le sac de vidanges.

Lavez vos mains avec du savon et de l'eau après tout contact avec la personne malade ou avec des objets ou des surfaces qu'elle a touchés (ex. : table de chevet, vaisselle, etc.). Lavez aussi vos mains avant et après la préparation de la nourriture, avant de manger, après être allé à la toilette et à chaque fois que les mains ont l'air sale. Si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, utilisez un produit antiseptique pour les mains à 70 % d'alcool.

Les ustensiles et la vaisselle utilisés par la personne malade doivent être nettoyés avec votre savon ou détergent à vaisselle habituel et de l'eau. Ne pas partager de brosses à dents, de cigarettes, d'ustensiles, de vaisselle, de verres, de tasses, de serviettes, de draps, etc. avec la personne malade.

Nettoyez et désinfectez au moins une fois par jour :

- les surfaces fréquemment touchées par la personne malade (ex. : poignées, table de chevet, cadre de lit et autres meubles de sa chambre) ;
- la salle de bain et la toilette ;
- dans la mesure du possible, les endroits réservés à la personne malade devraient être nettoyés et désinfectés par celle-ci.

NOUVEAU CORONAVIRUS

Qu'est-ce que le nouveau coronavirus ?

Le nouveau coronavirus est un virus qui cause des infections respiratoires.

Quels sont les symptômes?

Les principaux symptômes sont la fièvre, la toux et les difficultés à respirer. D'autres symptômes peuvent aussi apparaître : nausées, vomissements, mal de tête, douleurs musculaires, diarrhée.

Comment se transmet l'infection respiratoire ?

Elle se transmet d'une personne à une autre par le contact avec les gouttelettes qui sont projetées dans l'air quand une personne malade parle, tousse ou éternue. Il est aussi possible que le virus soit transmis par les selles.

