



SAINT-HIPPOLYTE

BELLE NATURELLE

Cartable des ressources

COVID-19

Table des matières

Liste des types de besoins/services	3
Aide à la communauté.....	3
Alimentation - Commandes pour emporter	3
Alimentation - Distribution denrées.....	3
Alimentation - Livraison denrées.....	3
Alimentation- Livraison restaurant.....	3
Informations- COVID-19.....	3
Maison d'hébergement	3
Médical - Médicament.....	3
Médical - Transport.....	3
Médical- Service de consultation.....	3
Personnes vulnérables - Appels de courtoisie	3
Personnes vulnérables - Ressources dirigées	3
Personnes vulnérables - Écoute.....	4
Services - Assistance juridique	4
Services - Crime / Violence.....	4
Services - Drogues / Sexe.....	4
Services - Emploi	4
Services - Famille.....	4
Services - Transport	4
Services - Urgence.....	4
Services municipaux.....	4
Annexes	24
Aide à la décision.....	25
Guide auto-soin	27
Recommandations si vous avez été avec un cas infecté	52
Recommandations pour une personne en attente de résultat.....	58
Recommandations pour une personne atteinte et en isolement	63
Recommandations pour une personne de retour au pays.....	68
Conseil pour une personne en deuil lié à la pandémie	69
Comment prendre soin d'une personne atteinte	77
Informations sur les médicaments et services pharmaceutiques	80
Informations pour les femmes enceinte et les jeunes 0-17 ans	83
Informations pour les responsables de service de garde.....	86
Informations sur l'allaitement pendant la pandémie	91
Conseil aux itinérants et utilisateurs de drogues.....	93
Anxiété et stress lié à la pandémie	95
Soutenir un enfant inquiet au sujet de la pandémie	99
Communiqué de l'Action bénévole	102

Liste des types de besoins/services

Aide à la communauté

Gouvernement du Québec
Héma Québec

Alimentation - Commandes pour emporter

62 lacs Café
Ai Sushi
Restaurant Primo

Alimentation - Distribution denrées

Comptoir Alimentaire de Saint-Hippolyte
Maison d'entraide Prévost
Montagne d'espoir (Sainte-Sophie)

Alimentation - Livraison denrées

Alimentation – Bourassa à Saint-Sauveur
Centre D'Action Bénévole Saint-Jérôme
Dépanneur Shell
IGA Piché (Prévost)
Marché 5 Saveurs
Marché Tradition de Saint-Hippolyte

Alimentation- Livraison restaurant

Restaurant Primo

Informations- COVID-19

Empego
Gouvernement du Canada
Gouvernement du Québec

Maison d'hébergement

Maison d'Ariane

Médical - Médicament

Centre D'Action Bénévole Saint-Jérôme
Familiprix Saint-Hippolyte

Médical - Transport

Centre D'Action Bénévole Saint-Jérôme

Médical- Service de consultation

Clinique médicale télémédecine
Info-Santé

Personnes vulnérables - Appels de courtoisie

Croix-Rouge
Centre D'Action Bénévole Saint-Jérôme

Personnes vulnérables - Ressources dirigées

Centre D'Action Bénévole Saint-Jérôme
Croix-Rouge
Vigil'Ange

Personnes vulnérables - Écoute

Centre D'Action Bénévole Saint-Jérôme
Centre prévention du suicide
Direction de la protection de la jeunesse (DPJ)
Écoute-entraide
LigneParents
SOS violence conjugale
Tel-Jeunes

Services - Assistance juridique

Justice Québec

Services - Crime / Violence

Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS)
Centre pour femmes les unes et les autres
SOS violence conjugale

Services - Drogues / Sexe

Tel-Jeunes

Services - Emploi

Services Canada

Services - Famille

Direction de la protection de la jeunesse (DPJ)
LigneParents
Ma Biblio
Partenariat sur la réussite éducative des jeunes des Laurentides (PREL)
SOS violence conjugale
Tel-Jeunes

Services - Transport

Taxi Champion
Transport Adapté Collectif (TAC) Rivière du Nord

Services - Urgence

Centre prévention du suicide
Direction de la protection de la jeunesse (DPJ)
Écoute-entraide
LigneParents
SOS violence conjugale
Urgence - Police (Sûreté du Québec) - Pompiers
Tel-Jeunes

Services municipaux

Municipalité de Saint-Hippolyte
Municipalité de Sainte-Sophie
Ville de Prévost

Organisme	62 lacs Café	
Téléphone	514-503-0612	
Site Internet	https://www.facebook.com/62lacscafe	
Service(s) offert(s)	Commande pour apporter (service à la voiture)	
Information supplémentaire	Veuillez téléphoner pour commander à l'avance en précisant votre commande, votre nom et l'heure à laquelle vous souhaitez la récupérer	
Heures d'ouverture		
Lundi	06:00	12:00
Mardi	06:00	12:00
Mercredi	06:00	12:00
Jeudi	06:00	12:00
Vendredi	06:00	12:00
Samedi	08:00	12:00
Dimanche	FERMÉ	

Organisme	Aï Sushi	
Téléphone	450-224-0222	
Site Internet	https://www.aisushi.net/	
Service(s) offert(s)	Commande pour apporter	
Heures d'ouverture		
Lundi	FERMÉ	
Mardi	FERMÉ	
Mercredi	FERMÉ	
Jeudi	11:00	19:00
Vendredi	11:00	19:00
Samedi	11:00	19:00
Dimanche	11:00	18:00

Organisme	Alimentation – Bourassa à Saint-Sauveur	
Téléphone	450-227-4137	
Site Internet	www.sbourassa.com	
Service(s) offert(s)	Alimentation - Livraison de denrées	
Heures d'ouverture		
Lundi	10:00	17:00
Mardi	10:00	17:00
Mercredi	10:00	17:00
Jeudi	10:00	17:00
Vendredi	10:00	17:00
Samedi	FERMÉ	
Dimanche	FERMÉ	

Organisme	Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS)	
Téléphone	450-565-6231	
Site Internet	http://boussolejuridique.ca/ressource/centre-daide-et-de-lutte-contre-les-agressions-a-caractere-sexuel-calacs-laurentides/ http://www.rqcalacs.qc.ca/	
Service(s) offert(s)	Services- Crime / Violence	
Information supplémentaire	Ressource communautaire spécifique et spécialisée venant en aide aux femmes et aux adolescentes de plus de 12 ans, victimes d'agression à caractère sexuel.	
Heures d'ouverture		
Lundi	09:00	17:00
Mardi	09:00	17:00
Mercredi	09:00	17:00
Jeudi	09:00	17:00
Vendredi	09:00	17:00
Samedi	FERMÉ	
Dimanche	FERMÉ	

Organisme	Centre D'Action Bénévole Saint-Jérôme
Téléphone	450-432-3200
	Poste 229 Alimentation - Livraison denrées
	Poste 231 Médical - Médicament
	Poste 225 Médical - Transport
	Poste 222 Personnes vulnérables - Ressources dirigées
	Poste 228 Personnes vulnérables- Appels de courtoisie
	Poste 222 Personnes vulnérables - Écoute et soutien psychosocial
Courriel	secretariat@cbsj.qc.ca
	popoteroulante@cbsj.qc.ca Alimentation - Livraison denrées
	pair@cbsj.qc.ca Médical - Médicament
	medical@cbsj.qc.ca Médical - Transport
	intervenant@cbsj.qc.ca Personnes vulnérables - Ressources dirigées
	telephonematin@cbsj.qc.ca Personnes vulnérables- Appels de courtoisie
	intervenant@cbsj.qc.ca Personnes vulnérables - Écoute et soutien psychosocial
Site Internet	http://www.cbsj.qc.ca/
Service(s) offert(s)	Divers (voir ci-dessus)
Heures d'ouverture	Non disponible

Organisme	Centre pour femmes les unes et les autres
Téléphone	450-432-5642
Courriel	centresunes@qc.aira.com
Site Internet	https://centrefemmeslesunesetlesautres.org/
Service(s) offert(s)	<p>Intervention individuelle Des rencontres de relation d'aide sont offertes de manière ponctuelle, afin de répondre aux besoins des femmes.</p> <p>Accompagnement et référence Le Centre offre de l'accompagnement aux femmes qui souhaitent être soutenues dans leurs démarches telles que: visite chez l'avocat, à l'école, à la DPJ.</p>
Information supplémentaire	Le centre est fermé durant la période de confinement, mais les intervenantes demeurent disponibles grâce au télétravail.
Heures d'ouverture	
Lundi	08:30 16:30
Mardi	08:30 16:30
Mercredi	08:30 16:30
Jeudi	08:30 16:30
Vendredi	FERMÉ
Samedi	FERMÉ
Dimanche	FERMÉ

Organisme	Centre prévention du suicide
Téléphone	1866-277-3553 (1866-APPELLE)
Courriel	accueil@cpsquebec.ca
Site Internet	https://www.cpsquebec.ca
Service(s) offert(s)	Prévention du suicide Intervention téléphonique Relance téléphonique Rencontre de crise en personne Suivi clinique SILAR / service intégré de liaison, d'accompagnement et de relance Intervention à la suite d'un suicide dans le milieu Soutien aux endeuillés Groupe de soutien pour personnes endeuillées
Heures d'ouverture	24h/jr 7jr/semaine

Organisme	Gouvernement du Québec Volet Implication pour la pandémie de la COVID-19
Site Internet	https://jecontribuecovid19.gouv.qc.ca/Inscription.aspx
Service(s) offert(s)	Aide à la communauté
Information supplémentaire	Toute personne ayant de l'expérience ou une formation en santé ou en services sociaux et qui souhaite apporter son aide quant à la situation liée à la propagation de la COVID-19 est invitée à remplir le formulaire en ligne
Heures d'ouverture	Non disponible

Organisme	Clinique médicale télémédecine
Téléphone	1888-678-8111
Site Internet	https://web-com.ca/VirtuelMED
Service(s) offert(s)	Consultation d'urgence mineure et de suivi médical dans le confort de votre maison ou de votre travail
Information supplémentaire	Services payants Si vous n'êtes pas à risque au Coronavirus mais présentez des symptômes grippaux ou autres: Notre service de télémédecine VirtualMED vous donne accès à un médecin dans un court délai via vidéoconférence afin de répondre à vos questions.
Heures d'ouverture	Non disponible

Organisme	Comptoir Alimentaire de Saint-Hippolyte
Téléphone	450-563-2505 poste 2231
Courriel	mcaron@saint-hippolyte.ca
Service(s) offert(s)	Distribution de denrées alimentaires - hebdomadaire
Information supplémentaire	Sur rendez-vous uniquement.
Heures d'ouverture	
Lundi	FERMÉ
Mardi	FERMÉ
Mercredi	FERMÉ
Jeudi	13:00 15:00
Vendredi	FERMÉ
Samedi	FERMÉ
Dimanche	FERMÉ

Organisme	Croix-Rouge		
Téléphone	1800-863-6582		
Site Internet	https://www.croixrouge.ca/		
Service(s) offert(s)	Services aux personnes en isolement. Ces services humanitaires ne sont pas de nature médicale .		
	Appels amicaux pour briser l'isolement social et informations relatives aux ressources disponibles dans la région.		
Heures d'ouverture			
	Lundi	08:30	16:30
	Mardi	08:30	16:30
	Mercredi	08:30	16:30
	Jeudi	08:30	16:30
	Vendredi	08:30	16:30
	Samedi	FERMÉ	
	Dimanche	FERMÉ	

Organisme	Direction de la protection de la jeunesse (DPJ)		
Téléphone	1800-361-8665		
Site Internet	http://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/soins-et-services/protection-de-la-jeunesse-dpj		
Service(s) offert(s)	Intervention rapide et efficace dans les situations suivantes : - Abandon - Négligence - Mauvais traitements psychologiques - Abus sexuels ou physiques - Troubles graves de comportement		
Information supplémentaire	Pour un accès rapide aux services ou pour faire un signalement composez le 1 800 361-8665 Si vous avez besoin d'aide concernant des difficultés personnelles ou familiales, composez le 8-1-1.		
Heures d'ouverture	Non disponible		

Organisme	Écoute-entraide		
Téléphone	1855-365-4463 1855-EN LIGNE		
Site Internet	https://www.ecoute-entraide.org/ligne-decoute/		
Information supplémentaire	La ligne d'écoute est offerte à toute personne qui vit des moments difficiles : - Appels reliés à une problématique en santé mentale - Dépression - Anxiété - Solitude et isolement - Séparation - Problèmes familiaux - Idées suicidaires - Tristesse, colère, désespoir, mal de vivre, etc.		
Heures d'ouverture			
	Lundi	08:00	00:00
	Mardi	08:00	00:00
	Mercredi	08:00	00:00
	Jeudi	08:00	00:00
	Vendredi	08:00	00:00
	Samedi	08:00	00:00
	Dimanche	08:00	00:00

Organisme	Empego		
Site Internet	https://covid19.empego.ca/#/		
Service(s) offert(s)	Outil d'auto-détection COVID-19		
Information supplémentaire	Évaluez votre risque de contracter la COVID-19		
Heures d'ouverture	Non disponible		

Organisme	Familiprix Saint-Hippolyte		
Téléphone	450-224-2956		
Site Internet	https://www.familiprix.com/		
Service(s) offert(s)	Livraison de médicaments à domicile		
Heures d'ouverture			
	Lundi	09:00	20:00
	Mardi	09:00	20:00
	Mercredi	09:00	20:00
	Jeudi	09:00	21:00
	Vendredi	09:00	21:00
	Samedi	09:00	18:00
	Dimanche	10:00	18:00

Organisme	Gouvernement du Canada		
Téléphone	1833-784-4397		
Site Internet	canada.ca/le-coronavirus		
Service(s) offert(s)	Page d'informations		
Heures d'ouverture	Non disponible		

Organisme	Gouvernement du Québec		
Téléphone	1877-644-4545		
Malentendants:	1800-361-9596		
Site Internet	https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/situation-coronavirus-quebec/		
Service(s) offert(s)	Page d'informations		
Heures d'ouverture	Non disponible		

Organisme	Héma Québec
Téléphone	1888-666-4362
Site Internet	https://www.hema-quebec.qc.ca/index.fr.html
Service(s) offert(s)	Aide à la communauté
Information supplémentaire	Dons de sang Dons en argent
Heures d'ouverture	selon les collectes : https://www.hema-quebec.qc.ca/sang/donneur-sang/ou-quand-donner-sang/index.fr.html

Organisme	IGA Piché (Prévost)
Téléphone	450-224-4575 Demander François Saint-Louis
Site Internet	www.iga.net
Service(s) offert(s)	Livraison de denrées alimentaires
Information supplémentaire	Possibilité de placer la commande via Internet
Heures d'ouverture	
Lundi	08:00 20:00
Mardi	08:00 20:00
Mercredi	08:00 20:00
Jeudi	08:00 20:00
Vendredi	08:00 20:00
Samedi	08:00 20:00
Dimanche	FERMÉ

Organisme	Justice Québec - Clinique d'assistance juridique Exclusivement en lien avec la pandémie de la COVID-19
Téléphone	1866-699-9729
Site Internet	https://www.justice.gouv.qc.ca/coronavirus/
Service(s) offert(s)	Assistance juridique
Information supplémentaire	Vous avez des questions concernant vos droits et obligations dans le contexte de la pandémie actuelle ? Dès aujourd'hui, une Clinique d'assistance juridique téléphonique COVID-19 est mise sur pied par le gouvernement du Québec. Les services sont gratuits.
Heures d'ouverture	Non disponible

Organisme	LigneParents
Téléphone	1800-361-5085
Courriel	https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Ecris-nous
Site Internet	https://www.teljeunes.com
Service(s) offert(s)	Ligne d'écoute pour parents: - Stress - Anxiété - Relations familiales - Être parent, tout un défi
Information supplémentaire	Possibilité de clavarder en ligne entre 2 h et 22 h 30
Heures d'ouverture	24h/jr 7jr/semaine
Lundi	OUVERT
Mardi	OUVERT
Mercredi	OUVERT
Jeudi	OUVERT
Vendredi	OUVERT
Samedi	OUVERT
Dimanche	OUVERT

Organisme	Info-Santé
Téléphone	8-1-1
Site Internet	https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811/
Service(s) offert(s)	Service de consultation téléphonique psychosociale et en santé
Information supplémentaire	Le 8-1-1 permet de joindre rapidement une infirmière en cas de problème de santé non urgent . En cas de problème grave ou de besoin urgent, il est important de composer le 9-1-1 ou de se rendre à l'urgence.
Heures d'ouverture	24h/jr 7jr/semaine
Lundi	OUVERT
Mardi	OUVERT
Mercredi	OUVERT
Jeudi	OUVERT
Vendredi	OUVERT
Samedi	OUVERT
Dimanche	OUVERT

Organisme	Ma Biblio
Site Internet	https://www.mabiblioamoi.ca/fr
Service(s) offert(s)	Prêt de livres numériques
Heures d'ouverture	24h/jr 7jr/semaine
Lundi	OUVERT
Mardi	OUVERT
Mercredi	OUVERT
Jeudi	OUVERT
Vendredi	OUVERT
Samedi	OUVERT
Dimanche	OUVERT

Organisme	Maison d'Ariane
Téléphone	450-432-9355
Courriel	info@maisondariane.ca
Site Internet	http://www.maisondariane.ca/
Service(s) offert(s)	<ul style="list-style-type: none"> - Maison d'hébergement - Prévention et sensibilisation pour les femmes et les enfants victimes de violence conjugale - Défense des droits pour les femmes et les enfants victimes de violence conjugale
Information supplémentaire	La Maison d'Ariane a pour mission d'accompagner les femmes et les enfants victimes de violence conjugale dans la reprise de pouvoir sur leur vie et militer pour l'élimination de cette problématique sociale.
Heures d'ouverture	Non disponible

Organisme	Maison d'entraide de Prévost				
Téléphone	450-224-2507				
Courriel	maisonentraideprevost@videotron.ca				
Site Internet	http://www.maisonentraideprevost.org				
Service(s) offert(s)	Dépannage alimentaire				
Information supplémentaire	Contribuer physiquement et moralement au mieux-être des personnes démunies de Prévost . Collaborer avec des organismes du milieu afin de bonifier et partager des services.				
Heures d'ouverture					
Lundi	13:00	15:45			
Mardi	09:00	11:45	13:00	15:45	
Mercredi	09:00	11:45	13:00	15:45	
Jeudi	09:00	11:45	13:00	15:45	
Vendredi	09:00	11:45	13:00	15:45	
Samedi	09:00	11:45			
Dimanche	FERMÉ				

Organisme	Marché 5 Saveurs				
Téléphone	450-569-9819				
Site Internet	https://5saveurs.com/				
Service(s) offert(s)	Livraison de denrées alimentaires				
Information supplémentaire	- Livraison pour les 70 ans et plus - Commandes entre 9h et 14h avec carte de crédit pour des montants de 65\$ et plus				
Heures d'ouverture					
Lundi	08:30	19:00			
Mardi	08:30	19:00			
Mercredi	08:30	19:00			
Jeudi	08:30	19:00			
Vendredi	08:30	19:00			
Samedi	08:30	19:00			
Dimanche	FERMÉ				

Organisme	Marché Tradition de Saint-Hippolyte	
Téléphone	450-563-2145	
Courriel	livraison@groupegfg.com	
Site Internet	https://www.facebook.com/TraditionStHippolyte/	
Service(s) offert(s)	Livraison de denrées alimentaires	
Information supplémentaire	Livraison gratuite pour achat de 50 \$ et plus, si non frais de 5 \$ Gratuite pour pour les 70 ans et plus Délai de 24 à 36 h pour la préparation et livraison	
Heures d'ouverture		
Lundi	08:00	20:00
Mardi	08:00	20:00
Mercredi	08:00	20:00
Jeudi	08:00	20:00
Vendredi	08:00	20:00
Samedi	08:00	20:00
Dimanche	FERMÉ	

Organisme	La Montagne d'espoir	
Téléphone	450-436-4747	
Courriel		
Site Internet	https://www.lamontagnedespoir.ca/	
Service(s) offert(s)	Dépannage alimentaire	
Information supplémentaire	Le but est de fournir une aide alimentaire à ceux dans le besoin pour le secteur de Sainte-Sophie .	
Heures d'ouverture		
Lundi	FERMÉ	
Mardi	10:00	14:00
Mercredi	10:00	14:00
Jeudi	10:00	14:00
Vendredi	FERMÉ	
Samedi	FERMÉ	
Dimanche	FERMÉ	

Organisme**Municipalité de Saint-Hippolyte**

Téléphone

450-563-2505

Ligne Entraide

450-710-2299

Courriels

municipalite@saint-hippolyte.cacovid-19@saint-hippolyte.ca

Site Internet

<https://saint-hippolyte.ca><https://saint-hippolyte.ca/covid-19>

Heures d'ouverture

Lundi	08:30	16:00
Mardi	08:30	16:00
Mercredi	08:30	16:00
Jeudi	08:30	16:00
Vendredi	08:30	12:30
Samedi	FERMÉ	
Dimanche	FERMÉ	

Organisme**Municipalité de Sainte-Sophie**

Téléphone

450-438-7784

1877-438-7784

Courriel

courrier@stesophie.ca

Site Internet

<https://www.stesophie.ca><https://www.stesophie.ca/COVID-19>

Heures d'ouverture

Lundi	08:30	16:00
Mardi	08:30	16:00
Mercredi	08:30	16:00
Jeudi	08:30	16:00
Vendredi	08:30	12:30
Samedi	FERMÉ	
Dimanche	FERMÉ	

Organisme	Partenariat sur la réussite éducative des jeunes des Laurentides (PREL)
Téléphone	450-434-7735
Site Internet	https://prel.qc.ca/
Service(s) offert(s)	Ressources pour poursuivre les apprentissages scolaires à la maison
Information supplémentaire	Les Partenaires pour la réussite éducative dans les Laurentides (PREL) est un organisme qui a pour mission de sensibiliser, de mobiliser et d'engager les jeunes, leur famille et l'ensemble des acteurs du milieu autour de la persévérance scolaire et de la réussite éducative.
Heures d'ouverture	Non disponible

Organisme	Restaurant Primo
Téléphone	450-224-8884
Service(s) offert(s)	Livraison - Restaurant Comptoir pour emporter
Heures d'ouverture	
Lundi	06:00 21:00
Mardi	06:00 21:00
Mercredi	06:00 21:00
Jeudi	06:00 21:00
Vendredi	06:00 21:00
Samedi	06:00 21:00
Dimanche	07:00 21:00

Organisme	Services Canada
Téléphone	1800-808-6352
Ligne spéciale (délai de carence)	1833-381-2725
Site Internet	https://www.canada.ca/fr/services/prestations/ae/assurance-emploi-declaration-internet.html
Service(s) offert(s)	Service de déclaration par Internet - Assurance emploi
Heures d'ouverture	Non disponible

Organisme	Dépanneur Shell
Téléphone	450-224-5210
Service(s) offert(s)	Livraison de denrées alimentaires
Information supplémentaire	Livraison entre 13 h et 21 h à tous les jours Commande minimum de 10\$ Livraison dans un rayon de 12 km. Frais de livraison 5\$ Paiement par carte au moment où vous donner la commande au téléphone
Heures d'ouverture	
Lundi	07:00 23:00
Mardi	07:00 23:00
Mercredi	07:00 23:00
Jeudi	07:00 23:00
Vendredi	07:00 23:00
Samedi	07:00 23:00
Dimanche	07:00 23:00

Organisme	SOS violence conjugale
Téléphone	1800-363-9010
Courriel	sos@sosviolenceconjugale.ca
Site Internet	http://www.sosviolenceconjugale.ca/
Service(s) offert(s)	Services d'accueil, d'évaluation, d'information, de sensibilisation, de soutien et de référence
Information supplémentaire	Tous les services sont gratuits, anonymes et confidentiels
Heures d'ouverture	24h/jr 7jr/semaine
Lundi	OUVERT
Mardi	OUVERT
Mercredi	OUVERT
Jeudi	OUVERT
Vendredi	OUVERT
Samedi	OUVERT
Dimanche	OUVERT

Organisme	Taxi Champion
Téléphone	450-822-8822
Service(s) offert(s)	Transport - taxi
Heures d'ouverture	Non disponible

Organisme	Tel-Jeunes
Téléphone	1800-263-2266
Courriel	https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Ecris-nous
Site Internet	https://www.teljeunes.com
Service(s) offert(s)	Ligne d'écoute pour jeunes: - Amis - Famille - Sexualité - Amour - Ça ne va pas - Drogues - Alcool
Information supplémentaire	Possibilité de communiquer par SMS: 514-600-1002
Heures d'ouverture	24h/jr 7jr/semaine
Lundi	OUVERT
Mardi	OUVERT
Mercredi	OUVERT
Jeudi	OUVERT
Vendredi	OUVERT
Samedi	OUVERT
Dimanche	OUVERT

Organisme	Transport Adapté Collectif (TAC) Rivière du Nord		
Téléphone	450-224-8800		
Courriel	tacmrcrdn@hotmail.com		
Site Internet	https://mrcrdn.qc.ca/tac-rdn/		
Service(s) offert(s)	Service de transport par taxibus et minibus		
Information supplémentaire	Les usagers doivent réserver leur place, 24h à l'avance, par téléphone entre 9 h et 14 h. Pour une réservation le samedi, dimanche et lundi, veuillez appeler le vendredi avant 14 h.		
Heures d'ouverture			
Lundi	06:30		19:30
Mardi	06:30		19:30
Mercredi	06:30		19:30
Jeudi	06:30		19:30
Vendredi	06:30		19:30
Samedi	06:30		19:30
Dimanche	06:30		19:30

Organisme	Urgence - Police (Sûreté du Québec) - Pompiers		
Téléphone	9-1-1		
Service(s) offert(s)	Service de sécurité publique et sécurité civile		
Heures d'ouverture	24h/jr 7jr/semaine		
Lundi	OUVERT		
Mardi	OUVERT		
Mercredi	OUVERT		
Jeudi	OUVERT		
Vendredi	OUVERT		
Samedi	OUVERT		
Dimanche	OUVERT		

Organisme	Vigil'Ange	
Téléphone	450-275-5131	
Courriel	info@vigilange.org	
Site Internet	https://vigilange.org/	
Service(s) offert(s)	Service aux aînés et proches-aidants Sur rendez-vous uniquement	
Information supplémentaire	Vigil'Ange guide les aînés et les proches-aidant vers les services et les ressources d'aide disponibles pour les soutenir.	
Heures d'ouverture		
Lundi	09:00	16:00
Mardi	09:00	16:00
Mercredi	09:00	16:00
Jeudi	09:00	16:00
Vendredi	09:00	16:00
Samedi	FERMÉ	
Dimanche	FERMÉ	

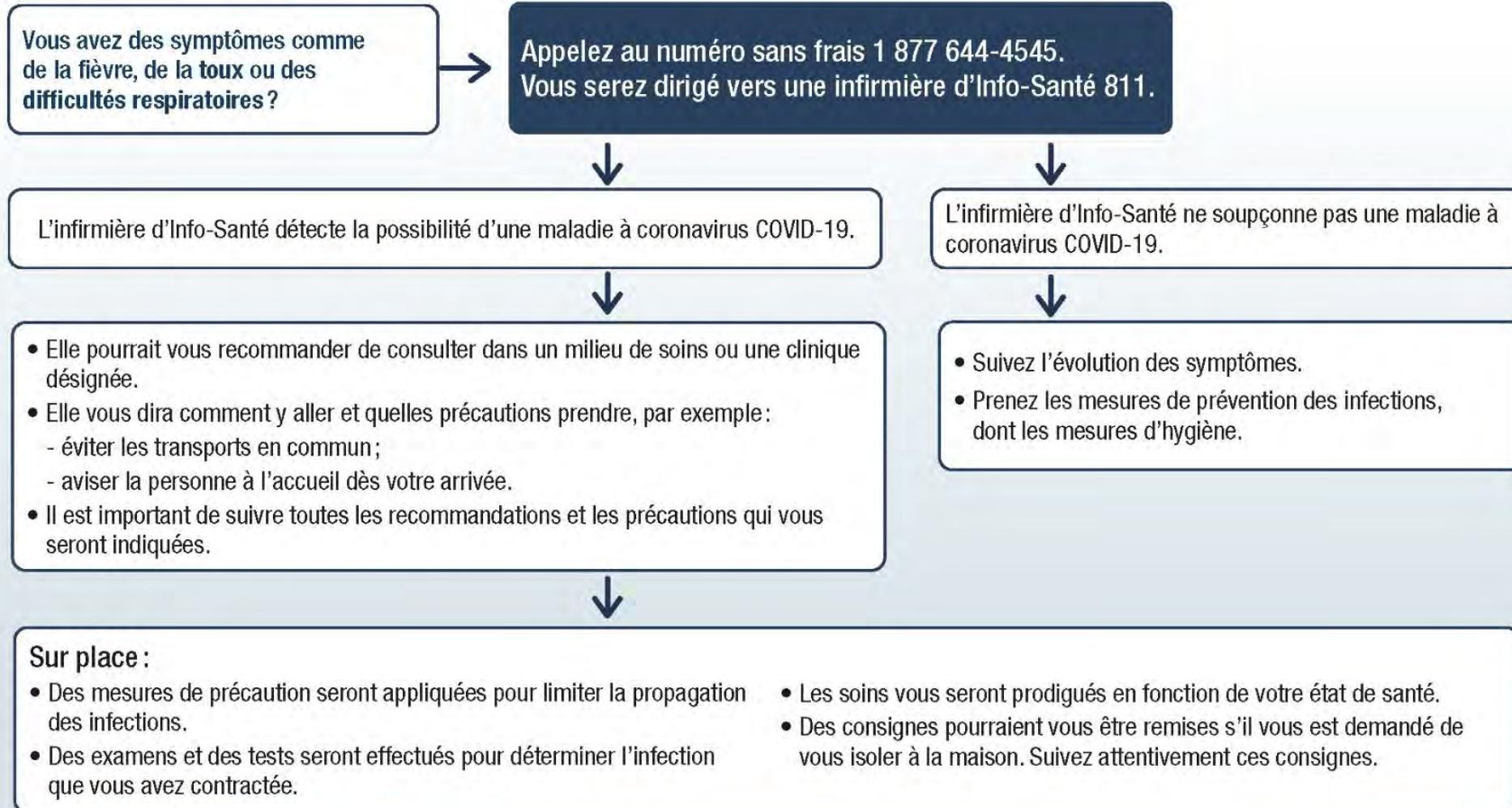
Organisme	Ville de Prévost	
Téléphone	450-224-8888, poste 0	
Courriel	servicecitoyen@ville.prevost.qc.ca	
Site Internet	www.ville.prevost.qc.ca www.ville.prevost.qc.ca/guichet-citoyen/informations/covid-19	
Heures d'ouverture		
Lundi	08:15	16:30
Mardi	08:15	16:30
Mercredi	08:15	16:30
Jeudi	08:15	16:30
Vendredi	08:00	12:00
Samedi	FERMÉ	
Dimanche	FERMÉ	

Annexes

Aide à la décision

Coronavirus (COVID-19)

Pour protéger votre santé et la santé des autres



En tout temps,

appliquez les mesures d'hygiène et de prévention pour éviter la propagation des infections :

- lavez-vous les mains souvent ;
- tousez ou éternuez dans votre coude plutôt que dans vos mains ;
- nettoyez votre environnement ;
- évitez de rendre visite aux personnes dans les hôpitaux ou les centres d'hébergement de soins de longue durée dans les 14 jours suivant le retour d'un pays étranger ou si vous êtes malade ;
- évitez le contact direct pour les salutations, comme les poignées de main, et privilégiez l'usage de pratiques alternatives.

Pour plus d'informations :

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

Guide auto-soin

COVID-19

À conserver

Guide ÉDITION RÉVISÉE autosoins



Ce que vous devez savoir

Ce que vous devez faire

Pour protéger votre santé et la santé des autres

Table des matières

2	Pourquoi un guide auto-soins ?
2	Conservez-le précieusement !
2	Comment rester informé ?
3	Pandémie de COVID-19
3	Définition
3	Transmission du virus
4	Personnes à risque
5	Symptômes
5	Quoi faire en présence de symptômes ?
6	Prévention, protection et conseils santé
6	Moyens de prévention et de protection contre la maladie à coronavirus (COVID-19)
7	Précautions et soins
10	Conseils en milieu de travail
10	Organisation au travail
11	Médicaments pour soulager les symptômes
11	Je fais bon usage des médicaments
12	Comment soulager vos symptômes ?
13	Soins aux enfants malades
13	Je consulte un médecin
13	Je donne une médication appropriée
13	Je vois au confort de l'enfant
15	Soins aux personnes âgées
15	Prévention, protection et soins
16	Soins aux personnes ayant une déficience ou un trouble du spectre de l'autisme
18	Mesures d'hygiène et de prévention
18	Je me lave les mains souvent
19	Hygiène respiratoire
19	Usage du masque antiprojections
20	Dossier médical personnel
23	Aide à la décision
24	La prévention des infections

Édition révisée produite par :

La Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2020
Bibliothèque et Archives Canada, 2020
ISBN : 978-2-550-86378-6 (version imprimée)
ISBN : 978-2-550-86379-3 (version PDF)

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée, à condition d'en mentionner la source.

© Gouvernement du Québec, 2020

Pourquoi un guide auto-soins ?

Votre domicile est votre premier lieu de soins.

Ce guide a pour but de vous aider à prendre les meilleures décisions possibles pour votre santé et celle de vos proches durant la pandémie du coronavirus (COVID-19).

Ce guide vous permet de :

- connaître les meilleurs moyens de vous protéger;
- prendre soin de vous;
- connaître les soins de base à donner à votre entourage;
- savoir quand et qui consulter si vous avez besoin de soins et de services.

Conservez-le précieusement !

Ce guide est également disponible en anglais au : Quebec.ca/coronavirus.

Comment rester informé ?

Consultez le site gouvernemental sur le coronavirus au : Quebec.ca/coronavirus.

Soyez attentif aux avis et consignes du gouvernement dans les médias (télévision, journaux, radio, Internet).

Les informations fournies dans ce document se basent sur une situation qui évolue rapidement. Des changements pourraient éventuellement survenir.

Le coronavirus se transmet très facilement !



Pandémie de COVID-19

Définition

La **COVID-19** est une infection causée par un coronavirus, un virus très contagieux qui affecte les voies respiratoires. Il se transmet de personne à personne.

On parle de pandémie lorsqu'un **nouveau virus** s'étend à travers le monde entier. Comme les personnes ne sont pas protégées contre ce nouveau virus, on compte un plus grand nombre de malades dans la population.

Transmission du virus

Le coronavirus (COVID-19) se transmet très facilement à partir de gouttelettes provenant de la toux ou des éternuements d'une personne infectée.

Lorsque la personne infectée tousse ou éternue, ses gouttelettes respiratoires sont projetées dans l'air.

Si la personne se couvre le nez et la bouche, ses gouttelettes seront projetées dans son coude, dans le haut de son bras, dans son masque ou sur le bout de tissu ou le mouchoir de papier qu'elle utilise.

On peut attraper le coronavirus (COVID-19) lorsque :

- nos yeux, notre nez ou notre bouche sont en contact avec les gouttelettes d'une personne infectée qui tousse ou éternue;
- lorsque nos mains touchent une surface ou un objet contaminés et qu'on les met ensuite dans notre visage.

Les symptômes se développent en moyenne de 5 à 7 jours après la contamination, mais peuvent aller de 2 à 12 jours. Par mesure de prudence, une période de 14 jours est considérée pour l'isolement.

Le coronavirus se propage lors de contacts rapprochés entre les personnes.

Plusieurs circonstances favorisent ces contacts, dont :

- vivre sous le même toit qu'une personne infectée;
- donner des soins à une personne infectée;
- fréquenter les endroits publics et lieux de rassemblement.



CONSEILS SANTÉ

Moyens de prévention et de protection contre la maladie à coronavirus (COVID-19)

Il n'existe actuellement **aucun traitement ou vaccin** pour traiter la maladie à coronavirus (COVID-19).

La prévention est le seul moyen pour vous protéger et protéger les autres.

J'évite les contacts

En tout temps, je garde une distance de **2 mètres** avec les personnes. J'évite les accolades, les poignées de main et les bises.

Si un proche présente des symptômes, il faut éviter d'être en contact avec ses objets

personnels (verre, vaisselle, etc.). On lui demande de se protéger lorsqu'il tousse ou éternue et de se laver les mains après. On garde le plus possible une distance sécuritaire.

6 Guide auto-soins



CORONAVIRUS

Personnes à risque

80 % des personnes infectées guérissent sans traitement particulier.

Il existe des groupes de personnes à risque de décéder à la suite des complications respiratoires graves si elles sont infectées par le coronavirus. Il pourrait s'agir d'une pneumonie ou d'un syndrome respiratoire aigu.

Les personnes infectées au coronavirus (COVID-19) à risque de décès sont :

- les personnes âgées de 70 ans et plus;
- les personnes avec les conditions suivantes :
 - maladies chroniques cardiaques;
 - maladies chroniques pulmonaires;
 - les personnes atteintes d'un cancer et celles qui sont immunodéficientes;
 - les personnes atteintes de diabète.

Symptômes

Les manifestations d'une infection au coronavirus (COVID-19) peuvent aller de celles d'un simple rhume à celles de maladies respiratoires plus graves.

SYMPTÔMES FRÉQUENTS	SYMPTÔMES GRAVES (1 personne sur 6*)
Toux	Difficulté à respirer (dyspnée)
Fièvre	Pneumonie
Fatigue extrême	
Perte soudaine de l'odorat	

* Selon les données disponibles au moment de la rédaction de ce document.

Quoi faire en présence de symptômes ?

- Demeurez à votre domicile et évitez les contacts avec des personnes;
- Lavez-vous les mains souvent;
- Appliquez l'hygiène respiratoire :
 - Couvrez votre bouche et votre nez lorsque vous toussiez ou éternuez (pli du coude, haut du bras ou utilisez un mouchoir jetable);
- **Contactez la ligne info coronavirus 1 877 644-4545** pour informer de la présence de vos symptômes et suivez les indications que l'on vous donne;
- En cas de difficultés respiratoires importantes, contactez le 911.



Prévention, protection et conseils santé



CONSEILS SANTÉ

Moyens de prévention et de protection contre la maladie à coronavirus (COVID-19)

Il n'existe actuellement **aucun traitement ou vaccin** pour traiter la maladie à coronavirus (COVID-19).

La prévention est le seul moyen pour vous protéger et protéger les autres.

J'évite les contacts

En tout temps, je garde une distance de **2 mètres** avec les personnes. J'évite les accolades, les poignées de main et les bises.

Si un proche présente des symptômes, il faut éviter d'être en contact avec ses objets

personnels (verre, vaisselle, etc.). On lui demande de se protéger lorsqu'il tousse ou éternue et de se laver les mains après. On garde le plus possible une distance sécuritaire.

Je me lave **SOUVENT** les mains

Vous laver les mains souvent est la meilleure façon de vous protéger et de protéger les autres contre la maladie à coronavirus (COVID-19). Enseignez à vos enfants et à vos proches comment se laver les mains (voir page 18).

QUAND se laver les mains ?

Le plus souvent possible, mais **surtout** :

- Avant de se toucher le visage (yeux, bouche, nez);
- Après avoir toussé, éternué ou s'être mouché;
- Avant et après avoir soigné un proche;
- Lorsque les mains sont visiblement sales ou après avoir touché quelque chose de sale;
- Avant et après avoir préparé les repas;
- Avant et après avoir mangé;
- Après être allé à la toilette;
- Avant et après être allé dans un lieu public.

AVEC QUOI se lave-t-on les mains ?

Il est recommandé de se laver les mains avec de l'**eau tiède et du savon** ou avec un gel, une mousse ou un liquide antiseptique à base d'alcool (concentration d'alcool de 60 % à 70 %).

Si vous êtes malade, restez à la maison dès le début des symptômes.

Je porte un masque antiprojections

Le port du masque antiprojections (voir page 19) est recommandé si vous présentez de la toux ou des éternuements et que vous êtes en présence d'autres personnes. Le masque évite de contaminer les autres personnes.

Il n'est pas recommandé de porter le masque en l'absence de symptôme.

Je m'isole au retour d'un voyage

En période d'infection et selon les consignes du gouvernement, je m'isole à la maison **pendant 14 jours** si je reviens d'un voyage à l'extérieur du pays.

Précautions et soins

Je me repose

Si vous présentez des symptômes de la maladie à coronavirus (voir page 5), vous vous sentirez faible et fatigué. Le repos vous aidera à combattre la maladie. **Limitez vos contacts** avec les autres jusqu'à la fin des symptômes. Vous pouvez reprendre vos activités quand votre état vous le permet.



Je bois souvent

Il est important que vous buviez souvent, parce que la fièvre fait transpirer et vous fait perdre beaucoup de liquide.

Il est recommandé de boire au **minimum 1,5 litre par jour**.

Buvez des liquides froids ou tièdes selon vos goûts. Évitez les boissons alcoolisées ou celles contenant de la caféine, comme le café, le thé et les boissons gazeuses.

L'alcool et la caféine ont pour effet de faire uriner et d'augmenter les pertes de liquides.

Surveillez les signes de déshydratation :

- Sensation de soif extrême;
- Bouche et langue sèches;
- Urines peu fréquentes ou foncées;
- Sensation d'étourdissements, d'être mêlé (confusion) et maux de tête.

Je protège mon entourage

Pour protéger votre entourage, jusqu'à la fin des symptômes (fièvre, toux, fatigue, perte soudaine de l'odorat) :

- Isolez-vous dans une chambre pour éviter de contaminer vos proches;
- Dormez et mangez seul dans votre chambre;
- Utilisez une seule salle de bain;
- Couvrez votre nez et votre bouche lorsque vous tousez ou éternuez, idéalement avec un mouchoir de papier (voir page 19). Lavez-vous les mains après;
- Si vous n'avez pas de mouchoir de papier, tousez ou éternuez dans le pli de votre coude ou le haut de votre bras,

étant donné que ces endroits ne sont pas en contact avec des personnes ou des objets (voir page 19);

- Crachez dans un mouchoir de papier;
- Déposez les mouchoirs de papier utilisés dans le sac à déchets d'une poubelle fermée. Gardez les mouchoirs utilisés hors de la portée des enfants;
- N'accueillez pas de visiteur à la maison.

Je nettoie mon environnement

Le coronavirus (COVID-19) peut vivre sur les objets et surfaces. Sa durée de vie est de :

- 3 heures sur les objets avec surfaces sèches;
- 6 jours sur les objets avec surfaces humides.

Il est donc important que vous laviez les comptoirs, les lavabos, les poignées de porte et toutes les surfaces fréquemment touchées par les mains. Le nettoyage et la désinfection sont très efficaces pour éliminer le virus.

Pour nettoyer, utilisez de l'eau et du savon ou des produits de nettoyage à usage domestique.

Pour désinfecter, utilisez une solution javellisante (1 partie d'eau de Javel pour 9 parties d'eau) ou des produits désinfectants.

Donc, 10 ml d'eau de javel dans 90 ml d'eau.

Si vous êtes malade, votre literie, vos serviettes, vos vêtements et votre vaisselle peuvent être lavés avec ceux des autres personnes de la maison avec les détergents habituels.

*Je suis attentif aux consignes du ministère de la Santé
et des Services sociaux données dans les médias
(télévision, journaux, radio, Internet)*
Québec.ca/coronavirus



Je prévois de l'aide

Plusieurs personnes ont les ressources nécessaires pour faire face à la situation actuelle. Si vous éprouvez de l'inquiétude, n'hésitez pas à demander ou à accepter de l'aide. Il est important d'en discuter avec vos proches.

Pour obtenir de l'aide à domicile, vous pouvez aussi appeler au 211 ou demander le service de soins et services à domicile auprès de votre CLSC.

Je m'informe

Pour des informations à jour, écoutez la radio ou la télévision, lisez les journaux ou consultez souvent le site Internet gouvernemental [Québec.ca/coronavirus](https://www.quebec.ca/coronavirus).

Le ministère de la Santé et des Services sociaux donnera les indications à suivre par la population pour les questions sur la santé et pour obtenir des soins.

Dans tous les cas, respectez les avis et consignes donnés par le gouvernement. Ces avis et consignes peuvent changer en fonction de l'évolution de la situation.

Je donne à mes enfants les conseils de base

Montrez-leur :

- la bonne façon de se laver les mains avec de l'eau et du savon (voir page 18);
- à se moucher ou à éternuer avec des mouchoirs jetables (voir page 19);
- à tousser ou à éternuer dans le pli du coude ou le haut du bras (voir page 19).

Rappelez-leur souvent de se tenir à l'écart des autres personnes qui sont malades.

Gardez à la vue ou à la portée de la main la fiche **Aide à la décision** (voir page 23). Cette fiche vous permet de vous guider en présence de symptômes selon la situation.

Conseils en milieu de travail

Des outils d'aide sont disponibles sur le site Web Quebec.ca/coronavirus



AU TRAVAIL

Organisation au travail

Envisagez de travailler de la maison dans la mesure du possible

Si vous devez vous rendre au travail :

- lavez-vous les mains souvent avec de l'eau et du savon. En l'absence d'eau, utilisez un produit à base d'alcool (gel, mousse ou liquide);
- nettoyez les surfaces dures et les objets qui vous entourent et qui peuvent être manipulés par l'entourage;
- évitez de serrer des mains, de donner l'accolade ou de faire la bise;
- restez à la maison si vous êtes malade ou si vous présentez un ou des symptômes. Informez-vous des directives de votre employeur concernant le retour au travail.

Médicaments pour soulager les symptômes

Je fais bon usage des médicaments

En l'absence de complications, le traitement de la maladie à coronavirus (COVID-19) ne nécessite pas de médicaments particuliers.

Médicaments en vente libre

Des médicaments en vente libre peuvent être utilisés pour soulager les symptômes de la maladie à coronavirus (COVID-19). Avant d'en faire usage, lisez attentivement les étiquettes et respectez les doses recommandées. Il est **fortement recommandé de demander conseil à votre pharmacien** avant d'utiliser des médicaments en vente libre en présence de symptômes.

Évitez de prendre en même temps des produits qui contiennent les mêmes ingrédients comme du Tylenol^{MD} et du Tylenol sinus^{MD}. Évitez aussi d'utiliser des décongestionnants nasaux et de faire des lavages nasaux en cas de perte de l'odorat.

Si vous souffrez de certains problèmes de santé, consultez votre pharmacien ou Info-Santé 811 avant de prendre des médicaments en vente libre.

Précaution anti-inflammatoires

La prise d'anti-inflammatoires pourrait aggraver l'infection au coronavirus (COVID-19), mais cette information est basée sur des observations cliniques et n'est pas confirmée ou infirmée. Certaines recommandations demandent d'éviter l'utilisation de l'ibuprofène pour soulager la fièvre lors d'une infection au coronavirus. L'Advil^{MD} et le Motrin^{MD} font partie de cette classe de médicaments. Si vous prenez déjà des anti-inflammatoires et que vous êtes positif au test du coronavirus, parlez-en à votre pharmacien, médecin ou infirmière praticienne spécialisée.



Comment soulager vos symptômes ?

Fièvre

La fièvre est un mécanisme de défense qui aide à combattre l'infection. Si vous souhaitez abaisser votre fièvre pour être plus confortable, il est recommandé d'utiliser de l'acétaminophène, à moins d'un avis contraire d'un professionnel de la santé ou d'une allergie à ce médicament.

Normes de fièvre :

- Chez l'enfant : 38 °C (100,4 °F) et plus (T° rectale);
- Chez l'adulte : 38 °C (100,4 °F) et plus (T° buccale);
- Chez la personne âgée : 37,8 °C (100 °F) et plus (T° buccale);

OU

- 1,1 °C de plus que la valeur habituelle d'une personne.

Mal de gorge

- Gargarisez-vous avec un verre d'eau salée : 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel dans 250 ml (1 tasse) d'eau tiède (n'avalez pas la solution).
- Les bonbons durs ou les pastilles, de préférence sans sucre, peuvent également soulager votre mal de gorge.

Si l'on vous oriente vers un professionnel de la santé, vous devez avoir en main la liste complète à jour des médicaments que vous prenez.

Si l'on vous prescrit des médicaments :

- Assurez-vous de les prendre selon les recommandations;
- Communiquez avec votre pharmacien ou votre médecin si un problème survient en cours d'utilisation;
- Conservez toujours vos médicaments dans un endroit sec et hors de la portée des enfants.

Soins aux enfants malades

Les mesures de prévention, les précautions et les soins qui s'adressent aux enfants sont **les mêmes que pour les adultes**.

Je consulte un médecin

Consultez un médecin :

- si votre enfant a moins de 3 mois et qu'il a une température rectale de plus de 38 °C (100,4 °F), communiquez avec le 1 877 644-4545 ou le 811 pour savoir où consulter;
- si votre enfant est porteur d'une maladie chronique ou est immunodéprimé et qu'il a une température rectale de plus de 38 °C (100,4 °F), rendez-vous dans une urgence près de chez vous;
- si votre enfant semble très malade, qu'il est sans énergie et que vous avez de la difficulté à le réveiller, rendez-vous dans une urgence près de chez vous.



Je donne une médication appropriée

Si votre enfant a plus de 3 mois et qu'il fait plus de 38 °C (100,4 °F) de température rectale, vous pouvez lui donner de l'acétaminophène (Tylenol^{MD}, Tempra^{MD} ou autres), selon les indications du produit et le poids de votre enfant.

Je vois au confort de l'enfant

Assurez-vous :

- que votre enfant porte des vêtements légers;
- qu'il se repose beaucoup;
- qu'il boit suffisamment et qu'il ne présente pas de signes de déshydratation, particulièrement s'il a des vomissements ou de la diarrhée.

Surveillez les signes de déshydratation, qui sont les suivants :

- absence d'urine à l'intérieur de six heures chez les bébés et absence d'urine pendant plus de huit heures chez les enfants plus âgés;
- fontanelles creuses (régions molles sur le dessus de la tête des bébés);
- peau froide qui ne reprend pas sa place rapidement lorsqu'on la pince;
- irritabilité, somnolence.

Si votre enfant présente des signes de déshydratation, vous pouvez, au besoin, lui donner des solutions de réhydratation vendues en pharmacie comme du Pedialyte^{MD}. N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien.

Gardez la température de la pièce où se trouve votre enfant à environ 20 °C (68 °F).

Mises en garde :

- Mesurez toujours la température de votre enfant à l'aide d'un thermomètre, préférablement par voie rectale.
- Attendez 30 minutes avant de prendre sa température par la bouche s'il a bu ou mangé quelque chose de froid ou de chaud.
- Ne frictionnez pas votre enfant avec de l'alcool pour faire baisser sa fièvre. L'alcool peut être absorbé par la peau ou les poumons de votre enfant et lui être toxique.
- Ne donnez pas d'ibuprofène (Advil^{MD}, Motrin^{MD} ou autres) à votre enfant s'il a moins de 6 mois.
- Ne donnez pas d'acide acétylsalicylique (Aspirin^{MD} ou autres) à un enfant ou à un jeune de moins de 18 ans.

Soins aux personnes âgées

Les personnes âgées sont plus fragiles aux infections et aux complications en raison du processus de vieillissement normal. Elles sont également plus à risque de décès de la COVID-19.

Une infection au coronavirus (COVID-19) **peut se manifester différemment chez une personne âgée.**

Une personne âgée pourrait ne pas avoir de fièvre mais présenter l'un des signes suivants :

- diminution rapide de l'autonomie (participe moins à ses soins, ne prépare plus ses repas, etc.);
- perte d'appétit;
- confusion;
- somnolence;
- chute;
- apparition de problème d'incontinence (n'en avait pas);
- plus agitée ou plus ralentie;
- perturbation du sommeil;
- irritabilité.

Prévention, protection et soins

Les mesures de prévention, de protection et de soins présentées dans ce guide sont les mêmes pour les personnes âgées.

Plus particulièrement, les personnes âgées sont plus fragiles aux risques suivants :

Risque de déshydratation

Les personnes âgées sont plus à risques de se déshydrater notamment en raison

du fait que la sensation de soif s'émousse en vieillissant. Elles ne pensent donc pas toujours à boire parce qu'elles ne ressentent pas la soif.

- Faire penser **souvent** à boire aux personnes âgées;
- Encourager la prise de liquides supplémentaire avec les repas et les médicaments;
- Éviter la prise d'alcool et de caféine (voir page 8).

Risque de dénutrition

En présence d'infection, les personnes âgées ont besoin d'augmenter leur prise de protéines.

On trouve les protéines dans la viande, les poissons, les légumineuses, les œufs, les produits laitiers et les noix.

Il est important de prendre des collations contenant des protéines entre les repas et avant le coucher.

Risque de perte d'autonomie

Une immobilité complète au lit ou au fauteuil a des conséquences importantes sur la perte d'autonomie et l'apparition de complications. **24 heures suffisent** pour une condition d'immobilité.

Lever la personne dès que son état le permet, la faire bouger le plus possible, et lui laisser faire ses activités de soins (hygiène, habillement, etc.) et ses activités quotidiennes selon ses capacités. Cela diminue de façon importante le risque de complications.

Soins aux personnes ayant une déficience ou un trouble du spectre de l'autisme



Les personnes en situation de handicap, dont celles ayant une déficience physique (DP), une déficience intellectuelle (DI) ou un trouble du spectre de l'autisme (TSA), figurent parmi les personnes vulnérables considérant qu'elles peuvent rencontrer des problématiques de mobilité, de communication, de compréhension de la situation ou de protection. De plus, ces personnes, selon leur condition médicale ou comportementale, sont plus à risque de développer des complications à la suite de la contamination à la COVID-19 et leur prise en charge en soins aigus ou intensifs peut être plus complexe.

Pour les personnes ayant des difficultés de compréhension ou de communication, les mesures de prévention, les précautions et les soins sont les mêmes que pour les adultes. Cependant, le soutien des parents, d'un proche aidant ou d'un intervenant est primordial pour assurer l'application des mesures préventives si elles rencontrent des difficultés.

À cet égard, il est important de prévoir la mise en place de moyens de communication adaptés aux besoins et aux caractéristiques des usagers pour s'assurer de leur compréhension de la situation pandémique actuelle, les moyens pour se protéger et les mesures mises en place (ex. : pourquoi rester à la maison) et, le cas échéant, recourir au dépistage.

Une attention particulière devrait être portée aux soins relatifs à la prise de médication par sonde et à l'accès au soutien à domicile, lorsque requis.

Je vois au confort de la personne

Les personnes ayant une DP, une DI ou un TSA sont plus particulièrement fragiles aux risques suivants :

- **Plaies**
 - Varier régulièrement les positions de la personne.
- **Perte d'autonomie**
 - Lever la personne dès que son état le permet, la faire bouger le plus possible et lui laisser faire ses activités de soins (ex. : hygiène, habillement) et ses activités quotidiennes selon ses capacités, ce qui diminuera de façon importante le risque de complications.
- **Déshydratation**
 - Les personnes dépendantes à l'alimentation sont plus à risque de se déshydrater. Il est donc recommandé de les faire boire régulièrement.
- **Désorganisation des personnes ayant un trouble du comportement ou un TSA**
 - S'assurer de mettre en place des stratégies pour minimiser les troubles de comportement et faciliter les transitions vers de nouvelles routines quotidiennes.

Les parents ou les personnes proches aidantes doivent également appliquer les mesures préventives de contamination pour l'utilisation des équipements et appareils nécessaires aux besoins de l'utilisateur.

Mesures d'hygiène et de prévention

Lavage des mains



MOUILLEZ

1



SAVONNEZ

2



FROTTEZ
de 15 à 20
secondes

3



NETTOYEZ
les ongles

4



RINCEZ

5



SÉCHEZ

6



FERMEZ
avec le
papier

7

Je me lave les mains souvent

Lavez-vous les mains souvent, surtout :

- quand elles sont visiblement sales;
- après avoir éternué ou toussé;
- après vous être mouché;
- après être allé aux toilettes;
- après avoir changé la couche d'un enfant;
- avant de préparer, de manipuler ou de servir des aliments;
- avant de manger;
- avant de mettre ou d'enlever vos verres de contact;
- après avoir manipulé les ordures.

Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon; le savon antibactérien n'est pas nécessaire.

S'il n'y a pas de savon ni d'eau, vous pouvez utiliser les gels, mousses ou liquides antiseptiques à base d'alcool. La concentration d'alcool doit être d'au moins 60 %.

Prenez un peu de produit antiseptique (gel, mousse, liquide). Frottez le bout de vos doigts, l'intérieur et l'extérieur de vos mains, vos pouces et la région entre vos doigts. Continuez de frotter jusqu'à ce que vos mains soient sèches sans utiliser de papier essuie-mains.

Mise en garde :

Les produits antiseptiques doivent être gardés hors de la portée des jeunes enfants. Ils doivent être utilisés à l'occasion seulement et sous supervision.

Hygiène respiratoire



COUVREZ-VOUS

la bouche et le nez avec un mouchoir de papier lorsque vous toussiez ou éternuez.



JETEZ

votre mouchoir de papier à la poubelle.



TOUSSEZ OU ÉTERNUEZ DANS LE PLI DE VOTRE COUDE

ou le haut de votre bras si vous n'avez pas de mouchoir de papier.



LAVEZ-VOUS LES MAINS SOUVENT

En l'absence d'eau et de savon, utilisez un produit antiseptique.

Usage du masque antiprojections

Si vous faites de la fièvre, que vous toussiez ou éternuez, portez un masque antiprojections lorsque vous êtes :

- en présence d'autres personnes;
- dans un lieu de soins tel que l'urgence ou la salle d'attente d'une clinique médicale;
- dans un lieu public;
- auprès d'une personne malade qui ne porte pas de masque (ex. : un jeune enfant).

Si vous n'avez pas de symptômes et que vous devez être en contact étroit avec une personne qui fait de la fièvre, toussie ou éternue, par exemple pour lui donner

des soins, vous devez porter un masque antiprojections.

Déposez votre masque utilisé dans le sac à déchets d'une poubelle fermée ou gardée hors de la portée des enfants.

Lavez-vous les mains après avoir enlevé votre masque.

Utilisez les masques antiprojections qui sont en vente libre dans les pharmacies ou autres points de vente.

Un foulard en tissu (ex. : en coton) peut également être utilisé. Vous devrez alors laver ce foulard tous les jours.



METTEZ

le masque en plaçant le bord rigide vers le haut.



MOULEZ

le bord rigide du masque sur votre nez.



ABAISSEZ

le bas du masque sous votre menton.

Changez votre masque lorsqu'il est mouillé.

En tout temps, je garde mes mains à l'écart de mes yeux, de mon nez et de ma bouche.

Dossier médical personnel

Gardez à jour ce dossier ainsi que ceux des membres de votre famille*.
Apportez-le avec vous à l'occasion d'une consultation médicale.

Coordonnées personnelles

Nom: _____

Date de naissance : _____

Adresse: _____

Téléphone domicile : _____

Téléphone cellulaire : _____

Téléphone bureau : _____

Courriel: _____

Contact d'urgence

Nom : _____

Téléphone: _____

Assurance maladie

N° d'assurance maladie RAMQ : _____

Date d'expiration : _____

Compagnie d'assurance privée : _____

N° d'assuré : _____

Mon médecin

Nom : _____

Téléphone : _____

Adresse de la clinique médicale : _____

* Au besoin, copiez le formulaire et remplissez une fiche par personne.

Ma pharmacie

Problèmes de santé : _____

- Diabète Hypertension Insuffisance cardiaque
 MPOC, asthme Insuffisance rénale

Autres : _____

Nom de ma pharmacie : _____

Adresse de ma pharmacie : _____

Téléphone de ma pharmacie : _____

Allergies à un ou des médicaments : _____

Allergies alimentaires

- Œufs Arachides Noix

Autres : _____

Immunisations

Vaccin influenza (grippe) Date : _____

Vaccin pneumocoque Date : _____

Autres : _____

Suivi de médication

Demandez à votre pharmacien de vous remettre votre profil de médication. (Si vous n'avez pas de profil fourni par votre pharmacien, remplissez le formulaire suivant.)

Nom : _____

Date de naissance : _____

Dernière mise à jour : _____

Nom du médicament : _____

Dose (ex. : 100 mg, 5 mg/ml) : _____

Fréquence (ex. : 1 comprimé au coucher) : _____

Nom du médicament : _____

Dose (ex. : 100 mg, 5 mg/ml) : _____

Fréquence (ex. : 1 comprimé au coucher) : _____

Nom du médicament : _____

Dose (ex. : 100 mg, 5 mg/ml) : _____

Fréquence (ex. : 1 comprimé au coucher) : _____

Nom du médicament : _____

Dose (ex. : 100 mg, 5 mg/ml) : _____

Fréquence (ex. : 1 comprimé au coucher) : _____

Nom du médicament : _____

Dose (ex. : 100 mg, 5 mg/ml) : _____

Fréquence (ex. : 1 comprimé au coucher) : _____

Nom du médicament : _____

Dose (ex. : 100 mg, 5 mg/ml) : _____

Fréquence (ex. : 1 comprimé au coucher) : _____

Nom du médicament : _____

Dose (ex. : 100 mg, 5 mg/ml) : _____

Fréquence (ex. : 1 comprimé au coucher) : _____

Aide à la décision

À afficher

Si vous avez des symptômes de la COVID-19

Suivez les indications décrites dans ce tableau pour vous aider à prendre la meilleure décision pour vous et pour vos proches. En tout temps, appliquez les mesures d'hygiène et de prévention pour éviter la contamination :

- lavez-vous les mains souvent;
- tousssez ou éternuez dans le pli de votre coude, le haut de votre bras ou dans un mouchoir de papier plutôt que dans vos mains;
- nettoyez votre environnement.

Situation pour un adulte ou un enfant

Je ne fais pas de fièvre (moins de 38 °C ou 100,4 °F), mais j'ai les symptômes suivants :

- mal de gorge;
- nez qui coule;
- nez bouché;
- toux.

Situation pour un adulte à risque de symptômes respiratoires graves

- Je fais plus de 38 °C (100,4 °F) de température.
- Je fais partie d'un groupe à risque de développer une complication respiratoire grave (personnes âgées ou personne avec un problème chronique cardiaque ou pulmonaire, immunodéficience ou diabète).

Situation pour un adulte

Je fais de la fièvre ou j'ai des symptômes parmi les suivants :

- toux;
- difficulté respiratoires;
- fatigue extrême;
- perte soudaine de l'odorat.

Je suis une personne âgée qui présente des symptômes gériatriques (perte d'autonomie, chute, confusion nouvelle, agitation ou ralentissement, perte d'appétit, fatigue extrême, etc.).

Situation pour un adulte ou un enfant

Je fais plus de 38 °C (100,4 °F) de fièvre et je suis dans l'une des situations suivantes :

- difficulté à respirer qui persiste ou qui augmente;
- lèvres bleues;
- difficulté à bouger;
- fièvre chez un bébé de moins de 3 mois (voir page 13);
- somnolence, confusion, désorientation ou difficulté à rester éveillé;
- absence d'urine depuis 12 heures.

DÉCISION

J'ai probablement un rhume, je prends du repos.

DÉCISION

J'appelle ou mon proche appelle la ligne info coronavirus 1 877 644-4545.

Entre 8 h et 20 h*

Je suis les indications que l'on me donne.

* Les heures d'ouverture sont sujettes à changements.

DÉCISION

Je me rends sans attendre à l'urgence.

Si j'ai besoin d'aide, j'appelle le 911.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Centre de relations avec la clientèle de Services Québec

Ligne info coronavirus

1 877 644-4545 (sans frais)

Personnes sourdes ou malentendantes

1 800 361-9596 (sans frais)

Numéros importants :

Votre pharmacien :

Votre médecin :

Votre CLSC :

Soyez bien informé. Consultez le site Web Quebec.ca/coronavirus pour connaître l'actualité.

LA PRÉVENTION DES INFECTIONS :

Une responsabilité collective



Québec.ca/**coronavirus**

Sans frais : 1 877 644-4545

Recommandations si vous avez été avec un cas infecté

Recommandations de santé publique Consignes à suivre pour la personne identifiée comme contact d'un cas confirmé de la COVID-19

Nous vous demandons de suivre les consignes suivantes pour éviter de transmettre la COVID-19 aux autres personnes.

La Direction régionale de santé publique vous informera du moment où vous pourrez reprendre vos activités régulières

Restez à la maison



- N'allez pas à l'école, au travail, au CPE, à la garderie ni dans aucun endroit public (ex. : magasin).
- Ne consultez pas pour des soins de santé de routine ou de suivi. Au besoin, communiquez avec le milieu clinique. Un suivi téléphonique pourra possiblement être fait.
- N'empruntez pas les transports publics.
- Si vous n'avez pas d'aide pour votre épicerie ou vos médicaments, vous pouvez utiliser les services de livraison à domicile de l'épicerie ou de la pharmacie et éviter le contact à moins de 2 mètres avec le livreur.
- N'accueillez pas de visiteurs à la maison.
- Si vous habitez avec d'autres personnes qui n'ont pas la COVID-19 :
 - Demeurez seul dans une pièce de la maison le plus souvent possible;
 - Mangez et dormez seul dans une pièce de la maison;
 - Si possible, utilisez une salle de bain qui vous est réservée. Sinon, désinfectez-la après chaque utilisation;
 - Évitez le plus possible d'être en contact avec les autres personnes de la maison.
- Aérez souvent la maison et votre chambre en ouvrant une fenêtre (si la météo le permet).

Couvrez votre toux et vos éternuements



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

Lavez vos mains



- Lavez-vous les mains souvent à l'eau tiède et au savon pendant au moins 20 secondes.
- Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon.
- Lavez aussi vos mains avant de manger, après être allé à la toilette et chaque fois qu'elles sont visiblement sales.
- Fermez le couvercle de la toilette avant de peser sur la chasse d'eau et lavez-vous mains.

Ne partagez pas vos objets personnels

- Ne partagez pas vos assiettes, ustensiles, verres, serviettes, draps et vêtements avec d'autres personnes.

Vous avez un animal domestique

- Il n'y a pas de risque pour vos animaux.
- Lavez-vous les mains avant et après avoir touché votre animal.
- Si vous avez un chien, confiez-le idéalement à une personne qui en prendra soin. Si c'est impossible, l'animal devrait sortir dans une cour clôturée ou être en laisse. Si vous devez sortir avec votre chien, demeurez à une distance d'au moins 2 mètres avec les gens que vous croisez.

Surveillez vos symptômes et prenez votre température chaque jour

Chaque jour, vous devrez répondre à un court questionnaire à propos de vos symptômes et de votre température, comme demandé par la Direction régionale de santé publique.

- Prenez votre température chaque jour, à la même heure, et notez-la.
- Si vous prenez un médicament contre la fièvre, attendez au moins 4 heures avant de prendre votre température.

En cas d'apparition de symptômes

Si vous avez des symptômes légers ou modérés dont les suivants :

- Fièvre (plus de 38 °C ou 100,4 °F);
- Toux;
- Diarrhée ou vomissements;
- Fatigue inhabituelle.

En plus des mesures précédentes :

Couvrez votre nez et votre bouche

- quand une personne est dans la même pièce de la maison que vous, à moins de 2 mètres;
- si vous devez quitter la maison pour des raisons médicales ou toute autre raison.



Si possible, utilisez alors un masque, sinon utilisez un mouchoir ou tout autre tissu pour vous couvrir le nez et la bouche.

Avisez la direction de santé publique de l'apparition des symptômes et continuez d'appliquer ces mesures en tout temps.

Consultation en milieu de soins

Ne vous présentez pas dans une clinique médicale ou un hôpital sans avoir avisé que vous avez été en contact avec un cas de COVID-19 et avoir reçu un rendez-vous

Communiquez avec la ligne 1 877 644-4545 pour obtenir des conseils et, au besoin, un rendez-vous de détection du COVID-19. **Le test de détection est indiqué seulement pour les personnes qui présentent des symptômes.** La direction de santé publique de votre région pourra aussi vous soutenir et vous orienter

Consignes en cas de symptômes graves

Si vous avez des symptômes graves dont les suivants :

- Difficulté à respirer
- Essoufflement important
- Douleur à la poitrine

Appelez le 911 et précisez que vous êtes un cas de COVID-19 suivi par la santé publique

Si une personne doit vous aider dans vos activités quotidiennes

(ex. : aide pour manger, aller à la toilette, vous déplacer dans la maison, etc.)

Idéalement, c'est toujours la même personne qui devrait vous aider. Cette personne doit être en bonne santé, elle ne doit pas avoir de maladie chronique, comme le diabète ou une maladie respiratoire chronique ou elle ne doit pas être en traitement pour un cancer.

Avant et après vous avoir aidé, la personne doit se laver les mains. Évitez de vous toucher le visage en tout temps.

Si vous développez des symptômes, la personne qui vous aide dans vos activités quotidiennes et vous donne des soins devra porter un masque ou tout autre tissu pour couvrir le nez et la bouche si elle entre en contact avec vous à moins de 2 mètres. Elle devra aussi porter des gants si elle est en contact avec vos sécrétions buccales, respiratoires ou avec vos selles.

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 à l'eau chaude.
- Portez des gants jetables (évitez 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 ustensiles et la vaisselle utilisés par la personne malade doivent être nettoyés avec votre savon à vaisselle habituel et de l'eau.

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

Lavez-vous les mains fréquemment 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.).
- Avant et après la préparation de la nourriture, avant de manger, après être allé à la toilette et à chaque fois qu'elles sont visiblement sales.
- Si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon, utilisez un désinfectant à base d'alcool.

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 la personne malade.

Pour désinfecter, préparez un mélange contenant 1 partie d'eau de Javel domestique et 9 parties d'eau froide (ex. : 1 tasse d'eau de Javel et 9 tasses d'eau).

Vous pouvez contacter le service Info-Social 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.

COVID-19 ET ISOLEMENT À LA MAISON

Qu'est-ce que la COVID-19?

La COVID-19 est une maladie respiratoire causée par le nouveau coronavirus.

Quels sont les symptômes?

Les principaux symptômes sont la fièvre, la toux et des difficultés à respirer. D'autres symptômes peuvent aussi apparaître : nausée, vomissement, mal de gorge, mal de tête, douleur musculaire, 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.

Pourquoi est-il important de respecter les recommandations d'isolement à la maison?

Pour éviter de transmettre la maladie à d'autres personnes.

Quand peut-on arrêter l'isolement à la maison?

Vous serez avisé par le professionnel de la santé qui fait le suivi avec vous que l'isolement n'est plus nécessaire.

Recommandations pour une personne en attente de résultat

Recommandations de santé publique Consignes à suivre Pour la personne malade en attente d'un test ou du résultat d'un test pour la COVID-19

Nous vous demandons de suivre les consignes suivantes pour éviter de transmettre la COVID-19 aux autres personnes.

Restez à la maison



- N'allez pas à l'école, au travail, au CPE, à la garderie ni dans aucun endroit public (ex. : magasin).
- N'empruntez pas les transports publics.
- Si vous n'avez pas d'aide pour votre épicerie ou vos médicaments, vous pouvez utiliser les services de livraison à domicile de l'épicerie ou la pharmacie et éviter le contact à moins de 2 mètres avec le livreur.
- N'accueillez pas de visiteurs à la maison.
- Si vous habitez avec d'autres personnes qui n'ont pas la COVID-19 :
 - Demeurez seul dans une pièce de la maison le plus souvent possible;
 - Mangez et dormez seul dans une pièce de la maison;
 - Si possible, utilisez une salle de bain qui vous est réservée; sinon, désinfectez-la après chaque utilisation;
 - Évitez le plus possible d'être en contact avec les autres personnes de la maison. Si c'est impossible, gardez une distance d'au moins 2 mètres (la largeur de 2 bras) entre vous et les autres. Vous pouvez aussi porter un masque si vous en avez.
- Aérez souvent la maison et votre chambre en ouvrant une fenêtre (si la météo le permet).
- Ne vous présentez pas dans une clinique médicale ou un hôpital sans avoir téléphoné avant afin de les informer que vous êtes en attente d'un test ou d'un résultat de test pour la COVID-19.

Couvrez votre nez et votre bouche



Utiliser un masque, sinon, utilisez un mouchoir ou tout autre tissu pour vous couvrir le nez et la bouche, si :

- une personne est dans la même pièce de la maison que vous, à moins de 2 mètres;
- vous devez quitter la maison pour des raisons médicales.

Couvrez votre toux et vos éternuements

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



Lavez vos mains

- Lavez-vous les mains souvent à l'eau tiède et au savon pendant au moins 20 secondes.
- Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon.
- Lavez aussi vos mains avant de manger, après être allé à la toilette et chaque fois qu'elles sont visiblement sales.
- Fermez le couvercle de la toilette avant de peser sur la chasse d'eau et lavez-vous mains.



Ne partagez pas vos objets personnels

- Ne partagez pas vos assiettes, ustensiles, verres, serviettes, draps et vêtements avec d'autres personnes.

Vous avez un animal domestique

- Il n'y a pas de risque pour vos animaux.
- Lavez-vous les mains avant et après avoir touché votre animal.
- Si vous avez un chien, confiez-le idéalement à une personne qui en prendra soin. Si c'est impossible, l'animal devrait sortir dans une cour clôturée ou être en laisse. Si vous devez sortir avec votre chien, demeurez à une distance d'au moins 2 mètres avec les gens que vous croisez.

Surveillez vos symptômes et prenez votre température chaque jour

- Prenez votre température chaque jour, à la même heure, et notez-la.
- Si vous prenez un médicament contre la fièvre, attendez au moins 4 heures avant de prendre votre température.

Consignes en cas de symptômes graves

Si vous avez des symptômes graves dont les suivants :

- Difficulté à respirer
- Essoufflement important
- Douleur à la poitrine

Appelez le 911 et précisez que vous êtes une personne sous investigation, en attente d'un test ou du résultat d'un test pour la COVID-19

Si une personne doit vous aider dans vos activités quotidiennes

(ex.: aide pour manger, aller à la toilette, vous déplacer dans la maison, etc.)

Idéalement, c'est toujours la même personne qui devrait vous aider. Cette personne doit être en bonne santé, elle ne doit pas avoir de maladie chronique, comme une maladie respiratoire chronique ou un diabète, et elle ne doit pas être en traitement pour un cancer.

Lorsqu'une autre personne est dans la même pièce que vous et à moins de 2 mètres, vous devez porter un masque.

La personne qui vous aide devra porter un masque ou tout autre tissu pour couvrir le nez et la bouche si elle vient en contact avec vous à moins de 2 mètres. Elle devra aussi porter des gants si elle est en contact avec vos sécrétions buccales, respiratoires ou avec vos selles. Avant et après vous avoir aidé, la personne doit se laver les mains.

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 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 ustensiles et la vaisselle utilisés par la personne malade doivent être nettoyés avec votre savon à vaisselle habituel et de l'eau.

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

Lavez-vous les mains fréquemment 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.).
- Avant et après la préparation de la nourriture, avant de manger, après être allé à la toilette et à chaque fois qu'elles sont visiblement sales.
- Si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon, utilisez un désinfectant à base d'alcool.

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 la personne malade.

Pour désinfecter, préparez un mélange contenant 1 partie d'eau de Javel domestique et 9 parties d'eau froide (ex. : 1 tasse d'eau de Javel et 9 tasses d'eau).

Vous pouvez contacter le service Info-Social 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.

COVID-19 et isolement à la maison

Qu'est-ce que la COVID-19?

La COVID-19 est une maladie respiratoire causée par le nouveau coronavirus.

Quels sont les symptômes?

Les principaux symptômes sont la fièvre, la toux et des difficultés à respirer. D'autres symptômes peuvent aussi apparaître : nausée, vomissement, mal de gorge, mal de tête, douleur musculaire, 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.

Pourquoi est-il important de respecter les recommandations d'isolement à la maison?

Pour éviter de transmettre la maladie à d'autres personnes.

Quand peut-on arrêter l'isolement à la maison?

Vous serez avisé par le professionnel de la santé qui fait le suivi avec vous que l'isolement n'est plus nécessaire.

Recommandations pour une personne atteinte et en isolement

Recommandations de santé publique Consignes à suivre pour la **personne atteinte de la COVID-19** en isolement à la maison

Nous vous demandons de suivre les consignes suivantes pour éviter de transmettre la COVID-19 aux autres personnes.

Restez à la maison

- N'allez pas à l'école, au travail, au CPE, à la garderie ni dans aucun endroit public (ex. : magasin).
- N'empruntez pas les transports publics.
- Si vous n'avez pas d'aide pour votre épicerie ou vos médicaments, vous pouvez utiliser les services de livraison à domicile de l'épicerie ou la pharmacie et éviter le contact à moins de 2 mètres avec le livreur.
- N'accueillez pas de visiteurs à la maison.
- Si vous habitez avec d'autres personnes qui n'ont pas la COVID-19 :
 - Demeurez seul dans une pièce de la maison le plus souvent possible.
 - Mangez et dormez seul dans une pièce de la maison.
 - Si possible, utilisez une salle de bain qui vous est réservée. Sinon, désinfectez-la après chaque utilisation.
 - Évitez le plus possible d'être en contact avec les autres personnes de la maison. Si c'est impossible, gardez une distance d'au moins 2 mètres (la largeur de 2 bras) entre vous et les autres. Vous pouvez aussi porter un masque si vous en avez.
- Aérez souvent la maison et votre chambre en ouvrant une fenêtre (si la météo le permet).
- Ne vous présentez pas dans une clinique médicale ou un hôpital sans avoir téléphoné avant afin de les informer que vous êtes atteint de la COVID-19.
- Si vous devez vous rendre à l'urgence, signalez le 911 avant et dire que vous êtes atteint de la COVID-19.



Couvrez votre nez et votre bouche

- Utilisez un masque, sinon utilisez un mouchoir ou tout autre tissu pour vous couvrir le nez et la bouche, si :
 - une personne est dans la même pièce de la maison que vous, à moins de 2 mètres;
 - ou si vous devez quitter la maison pour des raisons médicales.



Si une personne doit vous aider dans vos activités quotidiennes

(ex. : aide pour manger, aller à la toilette, vous déplacer dans la maison, etc.)

Idéalement, c'est toujours la même personne qui devrait vous aider. Cette personne doit être en bonne santé, elle ne doit pas avoir de maladie chronique, comme une maladie respiratoire chronique ou le diabète, et elle ne doit pas être en traitement pour un cancer.

Lorsqu'une autre personne est dans la même pièce que vous et à moins de 2 mètres, vous devez porter un masque.

Avant de vous aider, la personne doit :

1. Se laver les mains;
2. Porter un masque;
3. Porter des gants jetables ;

Après vous avoir aidé, la personne doit :

4. Enlever ses gants et les jeter dans une poubelle fermée, hors de la portée des enfants;
5. Se laver les mains;
6. Enlever son masque et le jeter dans une poubelle fermée, hors de la portée des enfants;
7. Se 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 à l'eau chaude.
- Portez des gants jetables (évitez 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 ustensiles et la vaisselle utilisés par la personne malade doivent être nettoyés avec votre savon à vaisselle habituel et de l'eau.

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

Lavez-vous les mains fréquemment 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.).
- Avant et après la préparation de la nourriture, avant de manger, après être allé à la toilette et à chaque fois qu'elles sont visiblement sales.
- Si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon, utilisez un désinfectant à base d'alcool.

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.

Si une personne doit vous aider dans vos activités quotidiennes

(ex. : aide pour manger, aller à la toilette, vous déplacer dans la maison, etc.)

Idéalement, c'est toujours la même personne qui devrait vous aider. Cette personne doit être en bonne santé, elle ne doit pas avoir de maladie chronique, comme une maladie respiratoire chronique ou le diabète, et elle ne doit pas être en traitement pour un cancer.

Lorsqu'une autre personne est dans la même pièce que vous et à moins de 2 mètres, vous devez porter un masque.

Avant de vous aider, la personne doit :

1. Se laver les mains;
2. Porter un masque;
3. Porter des gants jetables ;

Après vous avoir aidé, la personne doit :

4. Enlever ses gants et les jeter dans une poubelle fermée, hors de la portée des enfants;
5. Se laver les mains;
6. Enlever son masque et le jeter dans une poubelle fermée, hors de la portée des enfants;
7. Se 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 à l'eau chaude.
- Portez des gants jetables (évitez 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 ustensiles et la vaisselle utilisés par la personne malade doivent être nettoyés avec votre savon à vaisselle habituel et de l'eau.

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

Lavez-vous les mains fréquemment 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.).
- Avant et après la préparation de la nourriture, avant de manger, après être allé à la toilette et à chaque fois qu'elles sont visiblement sales.
- Si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon, utilisez un désinfectant à base d'alcool.

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 la personne malade.

Pour désinfecter, préparez un mélange contenant 1 partie d'eau de Javel domestique et 9 parties d'eau froide (ex. : 1 tasse d'eau de Javel et 9 tasses d'eau).

Vous pouvez contacter le service Info-Social 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.

COVID-19 et isolement à la maison

Qu'est-ce que la COVID-19?

La COVID-19 est une maladie respiratoire causée par le nouveau coronavirus.

Quels sont les symptômes?

Les principaux symptômes sont la fièvre, la toux et des difficultés à respirer. D'autres symptômes peuvent aussi apparaître : nausée, vomissement, mal de gorge, mal de tête, douleur musculaire, 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.

Pourquoi est-il important de respecter les recommandations d'isolement à la maison?

Pour éviter de transmettre la maladie à d'autres personnes.

Quand peut-on arrêter l'isolement à la maison?

Vous serez avisé par le professionnel de la santé qui fait le suivi avec vous que l'isolement n'est plus nécessaire.

Recommandations pour une personne de retour au pays

Recommandations de santé publique Consignes à suivre pour la personne de retour d'un pays étranger

Nous vous demandons de suivre les consignes suivantes pour éviter de transmettre la COVID-19 aux autres personnes.

Restez à la maison



- N'allez pas à l'école, au travail, au CPE, à la garderie ni dans aucun endroit public (ex. : magasin).
- Ne consultez pas pour des soins de santé de routine ou de suivi. Au besoin, communiquez avec le milieu clinique. Un suivi téléphonique pourra possiblement être fait.
- N'empruntez pas les transports publics.
- Si vous n'avez pas d'aide pour votre épicerie ou vos médicaments, vous pouvez utiliser les services de livraison à domicile de l'épicerie ou la pharmacie et éviter le contact à moins de 2 mètres avec le livreur.
- N'accueillez pas de visiteurs à la maison.
- Si vous habitez avec d'autres personnes qui n'ont pas voyagé :
 - Demeurez seul dans une pièce de la maison le plus souvent possible;
 - Mangez et dormez seul dans une pièce de la maison;
 - Si possible, utilisez une salle de bain qui vous est réservée; sinon, désinfectez-la après chaque utilisation;
 - Évitez le plus possible d'être en contact avec les autres personnes de la maison.
- Aérez souvent la maison et votre chambre en ouvrant une fenêtre (si la météo le permet).

Couvrez votre nez et votre bouche



- quand une personne est dans la même pièce de la maison que vous, à moins de 2 mètres.
- si vous devez quitter la maison pour des raisons médicales ou toute autre raison.

Si possible, utilisez alors un masque, sinon, utilisez un mouchoir ou tout autre tissu pour vous couvrir le nez et la bouche.

Lavez vos mains souvent



- Lavez-vous les mains souvent à l'eau tiède et au savon pendant au moins 20 secondes.
- Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon.
- Lavez aussi vos mains avant de manger, après être allé à la toilette et chaque fois qu'elles sont visiblement sales.
- Fermez le couvercle de la toilette avant de peser sur la chasse d'eau et lavez vos mains.

Ne partagez pas vos objets personnels

- Ne partagez pas vos assiettes, ustensiles, verres, serviettes, draps et vêtements avec d'autres personnes.

Surveillez vos symptômes et prenez votre température chaque jour

- Prenez votre température chaque jour, à la même heure, et notez-la.
- Si vous prenez un médicament contre la fièvre, attendez au moins 4 heures avant de prendre votre température.

Vous avez un animal domestique

- Il n'y a pas de risque pour vos animaux.
- Lavez-vous les mains avant et après avoir touché votre animal.
- Si vous avez un chien, confiez-le idéalement à une personne qui en prendra soin. Si c'est impossible, l'animal devrait sortir dans une cour clôturée ou être en laisse. Si vous devez sortir avec votre chien, demeurez à une distance d'au moins 2 mètres avec les gens que vous croisez.

En cas d'apparition de symptômes

Si vous avez des symptômes légers ou modérés dont les suivants :

- Fièvre (plus de 38,0 °C ou 100,4 °F);
- Toux;
- Diarrhée ou vomissements;
- Fatigue inhabituelle.

En plus des mesures précédentes :

Couvrez votre toux et vos éternuements



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

Consultation en milieu de soins

Ne vous présentez pas dans une clinique médicale ou un hôpital sans avoir avisé que vous avez été voyagé à l'étranger et avoir reçu un rendez-vous.

Communiquez avec la ligne 1 877 644-4545 pour obtenir des conseils et, au besoin, un rendez-vous de détection du COVID-19. **Le test de détection est indiqué seulement pour les personnes qui présentent des symptômes.**

Consignes en cas de symptômes graves

Si vous avez des symptômes graves dont les suivants :

- Difficulté à respirer
- Essoufflement important
- Douleur à la poitrine

Appelez le 911 et précisez que vous êtes de retour d'un pays étranger

Si une personne doit vous aider dans vos activités quotidiennes

(ex.: aide pour manger, aller à la toilette, vous déplacer dans la maison, etc.)

Idéalement, c'est toujours la même personne qui devrait vous aider. Cette personne doit être en bonne santé, elle ne doit pas avoir de maladie chronique, comme une maladie respiratoire chronique ou un diabète, et elle ne doit pas être en traitement pour un cancer.

Avant et après vous avoir aidé, la personne doit se laver les mains.

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 à l'eau chaude.
- Portez des gants jetables (évitez 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 ustensiles et la vaisselle utilisés par la personne malade doivent être nettoyés avec votre savon à vaisselle habituel et de l'eau.

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

Lavez-vous les mains fréquemment 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.).
- Avant et après la préparation de la nourriture, avant de manger, après être allé à la toilette et à chaque fois qu'elles sont visiblement sales.
- Si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon, utilisez un désinfectant à base d'alcool.

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 la personne malade.

Pour désinfecter, préparez un mélange contenant 1 partie d'eau de Javel domestique et 9 parties d'eau froide (ex. : 1 tasse d'eau de Javel et 9 tasses d'eau).

Vous pouvez contacter le service Info-Social 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.

COVID-19 et isolement à la maison

Qu'est-ce que la COVID-19?

La COVID-19 est une maladie respiratoire causée par le nouveau coronavirus.

Quels sont les symptômes?

Les principaux symptômes sont la fièvre, la toux et des difficultés à respirer. D'autres symptômes peuvent aussi apparaître : nausée, vomissement, mal de gorge, mal de tête, douleur musculaire, 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.

Pourquoi est-il important de respecter les recommandations d'isolement à la maison?

Pour éviter de transmettre la maladie à d'autres personnes.

Quand peut-on arrêter l'isolement à la maison?

Si vous ne développez pas de symptômes, vous pouvez arrêter l'isolement 14 jours après arrivée au Québec. En cas de symptômes, suivez les conseils obtenus auprès d'un professionnel à la ligne 1 877 644-4545.

Conseil pour une personne en deuil lié à la pandémie

MALADIE À CORONAVIRUS COVID-19

Je suis en deuil d'une ou de personnes chères en raison de la pandémie

L'actuelle pandémie reliée au coronavirus (COVID-19) constitue une réalité particulière et inhabituelle. En effet, il est impossible de prévoir avec exactitude quelle personne de notre entourage sera contaminée ou non et qui en guérira. Bien que la plupart des personnes atteintes de la COVID-19 se rétablissent par elles-mêmes, il peut toutefois arriver, dans certains cas, que la maladie entraîne le décès d'une personne ayant contracté la maladie. Celle-ci peut malheureusement être une personne qui nous est chère. Malgré les incertitudes et les pertes qu'une pandémie peut occasionner, une telle situation fait appel aux capacités d'adaptation et d'organisation des individus, des familles, de la communauté et de l'ensemble de la société. Elle sollicite particulièrement l'entraide et la solidarité lorsque tout danger de contamination est écarté.

Cette fiche est un outil d'information sur le deuil relié au contexte de pandémie de COVID-19. On y présente les réactions les plus fréquentes lorsqu'une personne vit un deuil, des moyens pour s'adapter à la situation ainsi qu'une liste des ressources disponibles.

Qu'est-ce que le deuil ?

Faire le deuil d'une personne est une réalité de la vie qui peut parfois être très éprouvante. Comment vivre son deuil dans un contexte de pandémie alors que la population entière est concernée? Il importe tout d'abord de répondre à ses propres besoins et à ceux de ses proches, de réorganiser le quotidien, d'assurer sa sécurité et d'essayer le plus possible de maintenir un minimum d'activités quotidiennes tout en tenant compte des restrictions imposées, notamment pour limiter les risques de contamination. Le deuil est un processus qui peut varier d'une personne à l'autre. Il peut être influencé par la relation avec la personne décédée, les expériences passées, la culture, les croyances, les valeurs, le soutien disponible, etc.

Qu'est-ce que je peux vivre lorsque je suis en deuil ?

Voici quelques réactions fréquentes :

- une douleur affective très vive qui peut sembler insurmontable;
- un sentiment de colère, d'injustice, des sautes d'humeur;
- un sentiment de solitude, de vide, d'impuissance, de tristesse ou de désespoir;

- de la confusion, des difficultés d'attention, de concentration et de mémoire;
- le repli sur soi et le désintérêt par rapport à ses activités habituelles;
- du stress, de l'anxiété, de l'agitation, un serrement dans la poitrine;
- des difficultés liées au sommeil et à l'appétit;
- une remise en question de ses sentiments de sécurité et de confiance;
- une impression de fonctionner par automatisme.

L'intensité et la durée de ces manifestations varient d'un individu à l'autre. Il est normal d'être perturbé et ébranlé; c'est pourquoi il est très important de s'accorder le temps nécessaire pour se rétablir et, surtout, d'adopter une attitude de bienveillance envers soi-même et les autres. Aucun temps précis n'est déterminé pour la résolution d'un deuil.

Quelles sont mes forces et mes ressources ?

Que puis-je faire pour améliorer la situation ?

Vous êtes la personne la mieux placée pour identifier vos forces, vos ressources et vos besoins.

Voici quelques questions pour vous aider à les cibler :

- Si j'ai déjà vécu un deuil, comment ai-je surmonté la perte? Qu'est-ce qui m'a aidé à ce moment-là à tenir le coup? Que puis-je mettre en pratique dans la situation actuelle?
- Quelles stratégies d'adaptation peuvent m'être utiles?
- Qu'est-ce que les gens reconnaissent comme forces chez moi et que je peux utiliser dans mon processus de deuil actuel?
- Parmi les personnes de mon entourage, avec qui ai-je la possibilité d'échanger sur la situation et de partager mes sentiments?
- Qui peut m'apporter du soutien (repas, accompagnement pour les formalités, garde des enfants, etc.)?
- Quels groupes d'entraide et services professionnels existent dans ma communauté pour me venir en aide? Comment puis-je avoir accès à ces services?

Quelques moyens qui peuvent vous aider :

- Permettez-vous de discuter de la perte ou du deuil en famille ou avec des proches. Il est normal d'avoir besoin d'en parler régulièrement. Rappelez-vous que chacun vit son deuil selon son propre rythme et de façon différente; il importe donc de le respecter.
- Demeurez attentif à vos sentiments, émotions et réactions. Donnez-vous la permission de les exprimer à une personne de confiance ou de les exprimer par un autre moyen comme l'écriture.
- Malgré la situation, tentez de retrouver une certaine routine quotidienne en adoptant de saines habitudes de vie comme une bonne alimentation, des heures de sommeil suffisantes ou des moments de détente.
- Même si vous n'en avez pas toujours envie, reprenez vos activités et vos loisirs lorsque vous vous sentez en mesure de le faire. Malgré la peine ressentie, cela peut contribuer à vous changer les idées.
- Rappelez-vous les moyens que vous avez déjà utilisés dans le passé pour surmonter une période difficile.
- Évitez de consommer de l'alcool ou des drogues pour diminuer le stress. Une surconsommation de ces produits peut constituer un frein à l'acceptation de la perte et créer des réactions anxieuses ou dépressives.
- Évitez de prendre des décisions importantes lorsque vous êtes en situation de bouleversement.
- Préparez une cérémonie d'adieu qui vous est personnelle.

Lorsque les risques de contamination ne sont plus présents :

- Évitez un trop grand isolement, maintenez un certain équilibre entre le temps que vous passez en solitaire et le temps que vous passez avec les autres.
- N'hésitez pas à exprimer vos besoins aux personnes de votre entourage, par exemple pour s'occuper des enfants, faire des tâches domestiques, vous accompagner dans certaines démarches, etc.
- Favorisez l'entraide et la solidarité. Tout en respectant vos limites, le fait d'aider les autres peut contribuer à votre mieux-être.
- Participez à des activités avec des gens qui vivent une situation semblable.

Quand est-il nécessaire de demander de l'aide?

Malgré les moyens utilisés pour surmonter la situation, il est possible que vous ayez besoin de recourir à des services d'aide professionnelle. Voici des signaux d'alarme possibles.

- Je vis des perturbations importantes et persistantes liées à l'appétit et au sommeil.
- J'ai de la difficulté à fonctionner dans mes différents rôles (famille, travail, loisirs).
- Je sens une baisse marquée de mon intérêt pour les choses que j'aimais auparavant.

- Je m'isole constamment de mes proches.
- Ma consommation d'alcool, de drogues, de médicaments ou autres substances a considérablement augmenté.
- Je n'arrive plus à me concentrer ou à prendre des décisions.
- Je ressens une souffrance intense qui perdure ou, au contraire, je fais comme si rien ne s'était passé et je ne ressens aucune émotion.
- Je me sens envahi par l'événement au point de penser au suicide ou à m'en prendre à une autre personne.

Soyez également à l'écoute des signes de fatigue ou d'épuisement et consultez les services d'un professionnel au besoin. Vous n'êtes pas seul à vivre cette situation. N'hésitez pas à demander de l'aide.

Services offerts

À tout moment, il est possible de demander de l'aide auprès d'un professionnel de la santé et des services sociaux. C'est gratuit et confidentiel.

Téléphone

- ✓ Ligne d'information du gouvernement du Québec destinée à la population sur la COVID-19 : **1 877 644-4545**
- ✓ Centre intégré (universitaire) de santé et de services sociaux de votre localité (CISSS ou CIUSSS, CLSC, GMF)
- ✓ Service de consultation téléphonique psychosociale **Info-Social 811**
- ✓ Pharmacien
- ✓ Médecin
- ✓ Prévention du suicide au 1-866-APPELLE (277-3553)
- ✓ Ligne d'information du gouvernement du Canada destinée à la population sur la COVID-19 : **1 833 784-4397**

Internet

- ✓ Page Web d'information sur la COVID-19 du gouvernement du Québec : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>
- ✓ Ministère de la Santé et des Services sociaux : www.msss.gouv.qc.ca

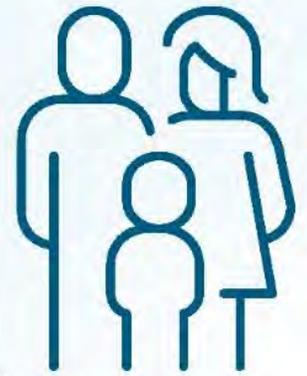
Sources :

- Association canadienne pour la santé mentale. (2020). Accueil. Repéré à <https://acsmquebec.org/>
- Collège des médecins de famille du Canada. (2020). Accueil. Repéré à <https://www.cfpq.ca/Accueil/>
- Keirse, M. (2000). *Faire son deuil, vivre un chagrin : un guide pour les proches et les professionnels*. Bruxelles, Belgique : De Boeck Supérieur.
- Larivey, M. (2007). Guide des émotions. *Ressources en Développement*. Repéré à <https://redpsy.com/guide/>
- Monday, J. (2002). «Le deuil : compréhension, approches». *Le Médecin du Québec*, 37(1), 95-103.
- Pinard, S. (1997). *De l'autre côté des larmes : guide pour une traversée consciente du deuil*. Boucherville, Québec : Éditions de Mortagne.



Comment prendre soin d'une personne atteinte

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.

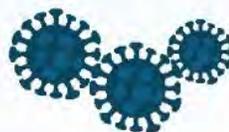
Protégez-vous

- ▶ 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 un masque, des gants jetables et une **protection oculaire**.
- ▶ Enfilez des gants jetables avant de toucher la personne malade, son environnement et des articles et des surfaces souillés.
- ▶ Ne réutilisez pas les masques 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 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 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 et les vêtements 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.



- ▶ Les appareils électroniques fréquemment touchés (p. ex. claviers d'ordinateurs, écrans tactiles) peuvent être désinfectés avec de l'alcool à 70 % (p. ex. lingettes imprégnées d'alcool) au moins une fois par jour.
- ▶ Si vous n'avez pas de désinfectant pour surfaces dures approuvé, vous pouvez utiliser une solution d'eau de Javel diluée. Pour préparer cette solution, suivez les instructions sur l'étiquette du produit ou utilisez les proportions suivantes :
 - 5 ml d'eau de Javel (5 %) pour 250 ml d'eau OU 20 ml d'eau de Javel (5 %) pour un litre d'eau

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 avec la personne malade.
- ▶ Si vous avez été en contact direct avec des liquides organiques de la personne malade (p. ex. avec des projections de toux et d'éternuements alors que vous ne portiez pas un masque), communiquez avec votre **autorité de santé publique** locale pour obtenir des instructions supplémentaires.
- ▶ Si des symptômes apparaissent, isolez-vous le plus rapidement possible et communiquez avec votre **autorité de santé publique** locale pour obtenir des instructions supplémentaires.

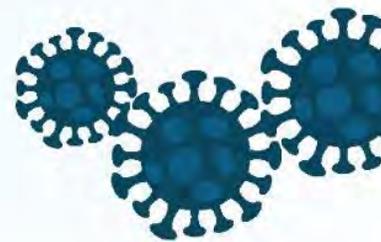
Assurez-vous d'avoir les produits suivants

- Masques (ne pas réutiliser)
- 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



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**



Informations sur les médicaments et services pharmaceutiques

Coronavirus (COVID-19)

DOCUMENT INFORMATIF SUR LES MÉDICAMENTS ET LES SERVICES PHARMACEUTIQUES À L'ATTENTION DES CITOYENS *

19 mars 2020 16:00

Ce document sera mis à jour fréquemment selon l'évolution de la situation

Ce document informatif vise à fournir de l'information juste et validée aux citoyens sur les enjeux relatifs aux médicaments et aux services pharmaceutiques. Son contenu est réalisé de concert avec l'Ordre des pharmaciens du Québec.

APPROVISIONNEMENT EN MÉDICAMENTS

Services de médicaments pour 30 jours

Il n'y a actuellement pas de signes avant-coureurs de problèmes d'approvisionnement en médicaments. Les inventaires en médicaments doivent toutefois être protégés contre une hausse de demandes qui ne coïncide pas avec des besoins habituels.

Pour cette raison, à moins d'exception selon le jugement professionnel de votre pharmacien, le service de médicaments en pharmacie est limité à 30 jours, tel que recommandé de façon usuelle par l'Ordre des pharmaciens du Québec.

ACCÈS AUX SERVICES PHARMACEUTIQUES

Mode d'accès à privilégier pour obtenir des services de votre pharmacien

Pour des informations sur la COVID-19, la pharmacie n'est pas le lieu à privilégier. À cet effet, les citoyens doivent composer le **1 877 644-4545**.

Afin de limiter les contacts entre patients et avec le personnel soignant de la pharmacie, il est recommandé de privilégier d'abord les appels à la pharmacie pour le renouvellement des ordonnances. Certaines pharmacies offrent également le service de renouvellement d'ordonnances sur leur site internet. Il est fortement recommandé de communiquer avec votre pharmacien 24 heures à l'avance pour faire préparer vos médicaments.

Si vous avez seulement besoin de conseils de votre pharmacien, privilégiez de communiquer d'abord avec lui par téléphone.

Si vous êtes une personne de 70 et plus ou que vous êtes atteints d'une maladie chronique, il est recommandé de demander à un proche d'aller chercher vos médicaments à la pharmacie ou de demander si la livraison est disponible à votre pharmacien. À cet effet, le volume de livraisons étant actuellement plus important, nous sollicitons votre compréhension sur les délais plus importants occasionnés par les besoins de réorganisation. Afin que les services de livraisons soient offerts en priorité aux personnes qui ne devraient pas se rendre en pharmacie, il est demandé aux personnes en bonne santé d'éviter d'avoir recours à ce service.

Si vous devez absolument vous rendre en pharmacie, assurez-vous de maintenir une bonne distance (au moins deux mètres) avec les autres patients à l'intérieur de la pharmacie.

Si vous êtes une **personne en isolement selon les recommandations** et que vous avez besoin de médicaments, vous ne devez pas vous rendre en pharmacie. Contacter votre pharmacien par téléphone pour l'informer de cette situation et pour obtenir son support pour vos besoins en médicaments et services pharmaceutiques. Demandez à un proche d'aller chercher vos médicaments à la pharmacie ou demandez à votre pharmacien si la livraison est possible.

Médicament à privilégier pour le traitement de la fièvre

L'utilisation d'acétaminophène (ex. Atasol^{MC}, Tylenol^{MC}, Tempra^{MC}, marques maison des chaînes et bannières) demeure le premier choix pour contrôler la fièvre. Il est important de respecter les doses recommandées, particulièrement chez les enfants selon leur poids. Au besoin, n'hésitez pas à communiquer avec votre pharmacien par téléphone si vous avez des interrogations sur l'usage de ce produit. L'utilisation d'ibuprofène ou d'autres anti-inflammatoires non stéroïdiens (ex. Advil^{MC}, Motrin^{MC}, Aleve^{MC}, aspirine) en présence de symptômes comme la fièvre ou la toux ne devrait être envisagée qu'en cas d'allergie à l'acétaminophène ou sous recommandations d'un professionnel de la santé. Notons que les patients qui utilisent de l'aspirine ou des anti-inflammatoires non stéroïdiens sur une base régulière ne doivent pas cesser leur traitement sans l'avis de leur médecin ou de leur pharmacien.

Bien qu'il n'y ait pas de signes avant-coureurs de problèmes d'approvisionnement en acétaminophène, des limites d'achats sont imposées en pharmacies pour protéger les inventaires aux bénéfices de l'ensemble de la population.

* Les éléments dans ce document sont adoptés par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) en suivi des travaux effectués par le Sous-comité COVID-19 pharmacie. Nous précisons que ceux-ci sont également appuyés par le Comité clinique directeur COVID-19 sur lequel siège, entre autres, le Collège des médecins du Québec, la Fédération des médecins spécialistes du Québec, la Fédération des médecins omnipraticiens du Québec, l'Association des conseils des médecins, dentistes et pharmaciens du Québec, l'Ordre des infirmières et infirmiers du Québec et l'Ordre des pharmaciens du Québec.

Informations pour les femmes enceinte et les jeunes 0-17 ans

Coronavirus (COVID-19)

Information pour la population

Chez les femmes enceintes

- Jusqu'à maintenant, les femmes enceintes ne semblent pas être plus à risque de contracter la maladie à coronavirus COVID-19 que le reste de la population.
- Parmi les cas étudiés de femmes enceintes qui ont eu le virus qui cause la COVID-19 dans le monde, aucun bébé n'a été infecté durant la grossesse.
- La présence du virus causant la COVID-19 n'a pas été détectée dans le liquide amniotique, le placenta ou le lait maternel des femmes enceintes infectées.
- Aucun cas de malformation congénitale causée par le virus causant la COVID-19 n'a été observé.

Cependant :

- En raison des changements physiologiques durant la grossesse, les femmes enceintes sont plus à risque de présenter des complications à la suite d'une infection respiratoire.
- Plus les symptômes et les complications sont graves, comme une pneumonie, plus les conséquences risquent d'être importantes pour la femme enceinte et son enfant à naître.
- Les données actuellement disponibles sur la maladie à coronavirus COVID-19 sont insuffisantes pour démontrer s'il y a plus de risque ou non pour la femme enceinte et l'enfant à naître.

Pour les femmes enceintes, les [mesures de prévention](#) s'appliquent comme pour la population générale.

Appelez au 1 877 644-4545 si :

- Vous présentez les [symptômes de la maladie à coronavirus COVID-19](#) ET :
 - vous avez voyagé dans un autre pays au cours des 14 derniers jours;
- OU :
- vous avez été en contact avec une personne atteinte de la COVID-19.

Programme « Pour une maternité sans danger »

Au Québec, la travailleuse enceinte ou qui allaite peut se prévaloir d'une affectation préventive dans le cadre programme « Pour une maternité sans danger ». Des recommandations spécifiques ont été émises pour les femmes enceintes travaillant dans les milieux de soins incluant les cliniques médicales. Ce ne sont pas toutes les travailleuses enceintes qui ont besoin d'être en affectation préventive.

Coronavirus (COVID-19)

Chez les enfants 0-17 ans

- Selon les données disponibles, les enfants et les adolescents représentent un faible pourcentage des cas (moins de 1 %). En général, ils ne présentent pas de maladie sévère. La majorité des enfants infectés ont présenté des symptômes légers.
- Les enfants âgés de plus de 3 mois ne semblent pas plus à risque de contracter le virus que les adultes.
- En plus des [symptômes de la maladie à coronavirus COVID-19](#), les enfants peuvent parfois présenter de la diarrhée et des vomissements.

Les [mesures de prévention](#) s'appliquent aux enfants comme pour la population générale. Même si leurs symptômes sont légers, les enfants peuvent être contagieux.

Appelez au 1 877 644-4545 si :

- votre enfant présente de la fièvre ou de la toux ET :
 - est de retour de voyage depuis moins de 14 jours;
- OU
- a été en contact avec une personne atteinte du virus de la COVID-19.

Consultez rapidement votre médecin ou amenez votre enfant à l'urgence

- si votre bébé de moins de 3 mois présente de la fièvre.

Consulter le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*

- pour savoir quoi faire lorsque votre enfant fait de la fièvre :
<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/sante/problemes-de-sante-courants/fievre>).

Informations pour les responsables de service de garde

Coronavirus (COVID-19)

Version du 24 mars 2020

COVID-19 (SARS-CoV-2)

Questions-réponses pour les responsables des services de garde d'urgence (SDGU) en petite-enfance et en milieu scolaire

Mesures à prendre pour les SDGU

Ces directives provisoires sont basées sur l'état des connaissances actuel sur la COVID-19. Les mesures proposées dans ce feuillet s'inscrivent dans la continuité des mesures recommandées dans les services de garde et se veulent en cohérence avec celles-ci.

Qu'est-ce que le coronavirus SARS-CoV-2?

Le coronavirus SARS-CoV-2 est un virus qui cause des infections respiratoires. La maladie causée par ce virus est appelée la COVID-19.

Quels sont les symptômes ?

- Chez l'enfant, les symptômes de la COVID-19 sont les suivants : fièvre, toux, difficultés à respirer. Certains enfants peuvent également avoir de la diarrhée et des vomissements ou d'autres symptômes plus légers. La majorité des enfants atteints présentent peu ou pas des symptômes.
- Il faut réaliser que, pour l'instant, dans la majorité des cas ces symptômes ne seront pas causés par la COVID 19 mais par d'autres virus fréquents dans cette population.

Quelle est la fréquence chez les jeunes ?

Jusqu'à maintenant, peu d'enfants et d'adolescents de 14 ans et moins ont été atteints de la COVID-19 (1 à 2 % des cas confirmés sont des enfants). Comme la majorité des enfants atteints présentent peu ou pas des symptômes, la prévalence de la COVID-19 dans ce groupe est difficile à déterminer et pourrait être sous-estimée.

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 et par contact avec les objets et surfaces contaminés par ces gouttelettes.

Il est aussi possible que le virus soit transmis par les selles. Le virus peut survivre quelques heures à quelques jours sur des surfaces.

Bien que les enfants semblent peu affectés par la COVID-19, ils pourraient toutefois transmettre le virus à d'autres personnes.

Qui peut fréquenter les services de garde d'urgence?

Les enfants des parents qui travaillent dans le réseau de la santé et dans les services essentiels peuvent fréquenter les services de garde d'urgence. Les enfants de retour de voyage depuis moins de 14 jours ou qui sont des contacts étroits de cas de COVID-19 ne peuvent être admis (pendant la période d'isolement). Les enfants qui n'ont pas voyagé, mais qui développent une fièvre ou un syndrome d'allure grippale (fièvre et toux accompagnées de maux de tête, fatigue, courbatures ou fatigue intense, etc.) ne devraient pas fréquenter le service de garde jusqu'à 24 à 48 heures après la résolution des symptômes. Pour toute autre condition, les mesures habituelles s'appliquent (par exemple, pas d'exclusion si rhume).

Quelles sont les mesures de prévention à prendre en milieu de garde?

Les mesures d'hygiène comme le lavage des mains avec du savon et de l'eau pendant au moins 15 à 30 secondes, et le respect de l'hygiène respiratoire sont à renforcer. Pour plus d'information référer-vous au [Guide d'intervention- Prévention et contrôle des infections dans les services de garde et écoles du Québec](#), Chapitre 4, sections [Hygiène des mains](#) et [Hygiène respiratoire](#). Il est recommandé d'éviter le partage des objets personnels.

Nettoyage et désinfection des surfaces

Nettoyez et désinfectez régulièrement les surfaces et les objets qui sont fréquemment touchés. Cela peut inclure le nettoyage d'objets et des surfaces qui ne sont habituellement pas nettoyés quotidiennement (par exemple, poignées de porte, interrupteurs de lumière, poignées d'évier, etc.). Augmenter la fréquence de nettoyage des toilettes pour enfants. Nettoyez les surfaces avec les produits habituels selon les instructions du fabricant.

Nettoyez fréquemment les jouets, particulièrement ceux pouvant être portés à la bouche. Assurez-vous d'avoir toutes les fournitures nécessaires au nettoyage et à la désinfection. Pour plus d'information référer-vous au [Guide d'intervention- Prévention et contrôle des infections dans les services de garde et écoles du Québec](#), Chapitre 4, section [Entretien, hygiène et salubrité des objets, des surfaces et des locaux](#).



Éviter les activités avec contacts de plusieurs enfants

Limiter le nombre d'enfants en contact les uns avec les autres et éviter les mélanges de groupes. Par exemple, décaler les heures d'arrivée et / ou de départ des enfants, envisager d'étaler l'utilisation du terrain de jeu plutôt que de permettre à plusieurs groupes d'enfants de jouer ensemble, et de limiter les autres activités où plusieurs groupes d'enfants interagissent.

Quoi faire si un enfant présente des symptômes ?

Portez une attention particulière à l'apparition des symptômes. Établir des procédures afin que l'enfant qui a des symptômes à son arrivée ou au cours de la journée au service de garde soit retourné à la maison dès que possible.

Si l'enfant présente une fièvre, de la toux ou de la difficulté à respirer, il doit être retiré du milieu de garde jusqu'à 24 à 48 heures après la fin des symptômes.

En attendant qu'il soit retourné à la maison :

- Gardez-le à l'écart des autres enfants, à une distance d'au moins de 2 mètres, jusqu'à son départ. Si possible faire porter un masque de procédure à l'enfant, sinon par le membre du personnel qui s'en occupe.
- Un seul membre du personnel restera auprès de l'enfant en attendant son départ.

Si un enfant reçoit un diagnostic de la COVID-19 et qu'il a fréquenté un SDGU, un suivi sera fait par la Direction de la santé publique de votre région. La date de retour en milieu de garde sera déterminée par cette dernière.

Que faire si un enfant qui fréquente un SDGU reçoit un diagnostic de COVID-19?

Selon les directives actuelles, un enfant n'ira pas au service de garde **après** avoir reçu un diagnostic car il sera mis en isolement à la maison.

En plus de faire l'enquête, la direction de santé publique régionale donnera les consignes au milieu de garde si un enfant qui a reçu un diagnostic a fréquenté le service de garde avant d'avoir reçu ce diagnostic. La santé publique identifiera les personnes ayant été en contact significatif avec l'enfant (autres enfants, éducatrices, parents, ou autres) qui devront être isolées et leur donnera les consignes appropriées.

L'enfant ou l'éducatrice avec un diagnostic de COVID sera isolé à la maison jusqu'à ce que la direction de la santé publique ou le professionnel qui fait le suivi clinique du cas lève la mesure d'isolement.



Faut-il fermer le service de garde si un cas positif de COVID-19 est détecté dans le SDGU?

La décision de fermer un service de garde dépendra de plusieurs facteurs et sera prise au cas par cas par la santé publique (nombre de personnes atteintes, survenue de cas secondaires, etc.). Pour faciliter l'intervention de santé publique, les responsables devraient bien noter les présences (enfants, éducatrices et autres) à chaque jour, pour chaque groupe, et éviter les mélanges de groupes.

Des mesures de désinfection de base sont à poursuivre tel que recommandé dans le Guide de prévention des infections en milieu de garde et le document déjà fourni.

Il est possible que du personnel n'ayant pas été en contact avec l'enfant infecté soit requis. Cette option sera à regarder avec la santé publique en fonction de l'enquête qui aura été réalisée sur les contacts significatifs du cas.

Devrait-on exclure un enfant qui a le rhume?

Le même type de question se pose. Il n'est pas demandé d'exclure un enfant avec un rhume bénin (pas de fièvre, pas d'écoulement nasal, peu ou pas de toux). Comme l'objectif des SDGU vise à maintenir les travailleurs essentiels au travail, il faut balancer les avantages et désavantages d'exclure tous les enfants avec un rhume.

Que faire si une éducatrice du SDGU reçoit un diagnostic de COVID-19?

La conduite est la même que pour un enfant qui fréquente un SDGU et qui reçoit un diagnostic de COVID-19.

Pour plus d'information, consulter 1 877 644-4545 ou [Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus).

Informations sur l'allaitement pendant la pandémie

Coronavirus (COVID-19)



Coronavirus (COVID-19) et allaitement Outil d'information pour les parents en contexte de pandémie

Les mères peuvent allaiter pendant la pandémie.

Le virus de la COVID-19 n'est pas transmis par le lait maternel. Nous ne savons pas encore si le lait contient des anticorps contre ce virus. Toutefois, il est reconnu que le lait maternel contient de nombreux facteurs immunitaires pour combattre les infections. En période de pandémie, il est recommandé d'allaiter.

La mère atteinte de la COVID-19 peut allaiter même si elle a des symptômes.

Au besoin, le lait maternel exprimé peut être donné au bébé. Il est important de se laver les mains avant d'allaiter ou d'exprimer son lait.

À quoi s'attendre pendant la pandémie

Se préparer à allaiter

Étant donné que les rencontres prénatales de groupe (en personne) sont suspendues pendant la pandémie, les familles peuvent retrouver de l'information dans le guide [Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans](#) et le [Portail d'information périnatale](#). Parlez-en pendant votre suivi de grossesse.

Allaiter à la naissance

Le contact peau à peau et la cohabitation sont recommandés pendant la pandémie pour faciliter l'allaitement. Des précautions particulières pourraient s'appliquer aux mères atteintes de la COVID-19.

Allaiter à la maison

Au retour à la maison, le CLSC communiquera la mère par téléphone pour évaluer si l'allaitement se déroule bien.

Pour répondre à des questions ou pour surmonter des problèmes d'allaitement en situation de pandémie, le soutien des intervenants, comme les infirmières, les médecins et les sages-femmes peuvent se faire par téléphone ou vidéoconférence. Des rendez-vous en personne seront planifiés si la situation le requiert.

Il existe des [ressources communautaires en allaitement](#) offrant du soutien téléphonique.

Des services privés des [consultantes en allaitement](#) sont aussi disponibles.

S'informer sur l'allaitement et surmonter les défis

[Aide-mémoire pour les mères qui allaitent](#)

Le guide Mieux vivre contient de l'information détaillée sur [l'allaitement et les problèmes courants](#).

Conseil aux itinérants et utilisateurs de drogues

Coronavirus (COVID-19)

Conseils et mesures préventives destinés aux personnes utilisatrices de drogues et aux personnes en situation d'itinérance



Lave bien tes mains

- Lave régulièrement tes mains à l'eau tiède, avec du savon et pendant au moins 20 secondes.
- Si tu fréquentes des ressources, lave tes mains dès ton arrivée et à ton départ.
- Si tu n'as pas d'eau et de savon, utilise un désinfectant à base d'alcool (ex. : Purell).



Lorsque tu tousses ou éternues

- Si tu utilises un mouchoir en papier, jette-le dès que possible et lave ensuite tes mains.
- Si tu n'as pas de mouchoir, couvre ta bouche et ton nez avec ton bras (tousse ou éternue dans le coude).

Si tu consommes

- Ne partage pas ton matériel de consommation (cigarettes, pailles, pipes, seringues, bouteilles, etc.).
- Prépare ta drogue toi-même et assure-toi de ne pas manipuler ou toucher la drogue ou le matériel d'autres personnes.
- Si tu t'injectes, essaie de le faire toi-même – si tu as besoin d'aide, n'aie pas de contact direct avec la personne et tente de rester à distance d'au moins deux mètres l'un de l'autre.
- Place les seringues et les aiguilles utilisées dans des contenants de récupération prévus à cet effet.
- Si c'est possible, prévois du matériel de consommation et de la médication (ex. : naloxone, méthadone, Suboxone, médicament pour autre problème de santé) pour une plus longue période.
- Limite ta consommation afin d'éviter une surdose et un manque de soutien (les services de santé seront surchargés).
- Mets les conditions en place afin d'éviter d'être en sevrage si la substance que tu consommes n'est plus disponible.

Si tu es en traitement pour une dépendance aux opioïdes

- Il se pourrait que tu puisses recevoir plus de doses non supervisées pour un isolement volontaire – vérifie cette possibilité auprès de ton médecin ou pharmacien.
- Vois avec ton équipe si elle doit diminuer la fréquence de tes rendez-vous.

Autres recommandations

- Évite les regroupements de personnes, reste à au moins deux mètres des autres.
- N'aie pas de contact direct avec les autres (ex : poignées de main, câlins).
- Ne touche pas tes yeux, ton nez et ta bouche avec tes mains.
- Prends ta médication telle que prescrite.
- Si tu as un animal, lave tes mains avant et après l'avoir touché.

Si tu as des symptômes similaires au rhume ou à la grippe (toux, fièvre, difficultés respiratoires) ou que tu reviens de voyage

- Si tu as un logement et vis avec d'autres personnes, isole-toi dans une pièce, fermée si possible, et n'aie pas de contacts avec ces personnes – désinfecte régulièrement les surfaces et les objets avec lesquels tu as des contacts.
- Si tu n'as pas de logement, protège les autres en évitant les contacts et en suivant les recommandations indiquées ci-haut.
- Appelle au 1 877 644-4545 pour qu'une infirmière ou un infirmier évalue ta situation et te donne des consignes.

Les personnes qui ont un système immunitaire affaibli sont plus à risque de contracter la COVID-19. Aide-les à rester en santé en protégeant ta propre santé.

Anxiété et stress lié à la pandémie

Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus **COVID-19**

Différentes réactions possibles en contexte de pandémie relié au coronavirus (COVID-19)

L'actuelle pandémie du coronavirus (COVID-19) constitue une réalité particulière et inhabituelle. Celle-ci peut affecter les personnes sur le plan physique, mais également sur le plan psychologique. En effet, dans un tel contexte, de nombreuses personnes vivront des réactions de stress, d'anxiété et de déprime. Cette fiche se veut un outil pour vous aider à minimiser les répercussions de telles réactions dans votre vie.

Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est une réponse physiologique normale à une situation anormale; il fait partie intégrante de notre existence. Il permet à notre organisme de s'adapter aux multiples événements positifs ou négatifs que nous vivons, comme une naissance, un mariage, la perte d'un emploi, etc. Le stress apparaît et disparaît de lui-même, selon que l'on est en présence ou non de facteurs de stress (par exemple, si vous êtes stressé au travail, mais que ce stress s'atténue le soir ou la fin de semaine, on peut penser que des facteurs de stress sont reliés à votre travail).

Qu'est-ce que l'anxiété ?

Contrairement à la peur qui est une réponse à une menace définie et bien réelle, l'anxiété est une réponse à une menace vague ou inconnue. L'anxiété se manifeste lorsque nous croyons qu'un événement dangereux ou malheureux peut survenir et que nous l'anticipons. Chaque personne peut vivre de l'anxiété à des degrés et à une intensité qui lui sont propres. Sa perception de l'événement aura une grande influence sur l'intensité de l'anxiété vécue.

Qu'est-ce que la déprime ?

Selon le *Multidictionnaire de la langue française*, « la déprime est un état passager de lassitude, de découragement et de tristesse ». La déprime peut se manifester de différentes façons, tant sur les plans physique que psychologique, et son intensité varie d'une personne à l'autre.

Manifestations possibles reliées au stress, à l'anxiété et à la déprime

Les réactions de stress, d'anxiété et de déprime peuvent se manifester de plusieurs manières chez une personne, et ce, sur divers plans (physique, psychologique, émotionnel, comportemental).

Sur le plan physique :

- Maux de tête, tensions dans la nuque, problèmes gastro-intestinaux, etc.
- Difficultés de sommeil
- Diminution de l'appétit
- Diminution de l'énergie, sensation de fatigue
- Etc.

Sur les plans psychologique et émotionnel :

- Inquiétudes et insécurité en lien avec le virus
- Sentiment d'être dépassé par les événements, impuissance
- Avoir un discours intérieur n'étant pas toujours le reflet de la réalité
- Vision négative des choses ou des événements quotidiens
- Présence de sentiments de découragement, d'insécurité, de tristesse, de colère
- Etc.

Sur le plan comportemental :

- Difficultés de concentration
- Irritabilité, agressivité
- Pleurs
- Isolement, repli sur soi
- Difficulté à prendre des décisions
- Augmentation de la consommation d'alcool, de drogues et de médicaments
- Etc.

Quelques moyens d'améliorer la situation

Toutes ces manifestations reliées au stress, à l'anxiété et à la déprime sont normales dans un contexte de pandémie. La plupart des gens possèdent les ressources et les facultés pour s'adapter à ce type de situation. Comptez d'abord à vos façons habituelles de vous adapter aux situations difficiles. Voici également d'autres moyens pour vous aider à minimiser les répercussions de ces réactions dans votre quotidien.

S'informer:

Un manque d'information ou des informations contradictoires peuvent augmenter ces réactions.

- Informez-vous à des sources d'information fiables, notamment : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/corona-virus-2019/>;
- Méfiez-vous des nouvelles sensationnalistes provenant de sources peu connues ou douteuses; prenez le temps de valider l'information auprès des sources officielles reconnues;
- Bien qu'il soit important de vous informer adéquatement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 et de ses conséquences, car une surexposition peut contribuer à augmenter vos réactions de stress, d'anxiété ou de déprime.

Prendre soin de soi :

- Demeurez attentif à vos sentiments, émotions et réactions, et donnez-vous la permission de les exprimer à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, de l'activité physique ou autre;
- Pratiquez une activité physique qui vous permet d'évacuer votre stress et d'éliminer vos tensions;
- Adoptez de saines habitudes de vie telles qu'une bonne alimentation et des heures de sommeil suffisantes;
- Limitez les facteurs qui vous causent du stress;
- Accordez-vous de petits plaisirs (par exemple, écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, etc.);
- Restez en contact avec les gens qui vous font du bien;
- Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez déjà utilisées par le passé pour traverser une période difficile;
- Mettez sur vos forces personnelles;
- Posez vos limites (par exemple, refusez une tâche que vous ne voulez pas faire et qui n'est pas essentielle);
- Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres (par exemple, demander aux enfants de faire la vaisselle).

Quand devient-il nécessaire de chercher de l'aide?

De façon générale, il est possible de surmonter les réactions de stress, d'anxiété et de déprime. Par contre, il se peut qu'après un certain temps (semaines ou mois), les malaises persistent et s'aggravent. Les signes qui suivent peuvent être un indicateur que votre état s'aggrave :

Sur le plan physique :

- Sensation d'étouffer, cœur qui bat plus vite, étourdissements, nausées
- Difficultés de sommeil importantes
- Diminution de l'appétit marquée, pouvant être associée avec une perte de poids
- Manque d'énergie et fatigue marquée, épuisement

Sur le plan psychologique et émotionnel :

- Anxiété et peurs envahissantes
- Sensation de panique lorsque vous entendez parler du virus
- Pensées négatives envahissantes
- Perte de plaisir et manque d'intérêt envers les activités que vous avez l'habitude d'apprécier

Sur le plan comportemental :

- Difficulté à assumer les tâches quotidiennes
- Évitement de toute personne extérieure de la maison en raison d'une crainte de contagion
- Surveillance constante des symptômes reliés au virus
- Pleurs intenses et fréquents
- Irritabilité et agressivité marquées, conflits avec l'entourage
- Manque de concentration
- Abus d'alcool, de drogues ou de médicaments

La présence de plusieurs de ces signes peut démontrer que vos ressources personnelles ne vous permettent plus de gérer vos inquiétudes au quotidien. Il pourrait alors être bénéfique pour vous d'aller chercher de l'aide.



Ressources disponibles

Téléphone :

- Ligne d'information du gouvernement du Québec destinée à la population sur la COVID-19 : **1 877 644-4545**
- Centre intégré (universitaire) de santé et de services sociaux de votre localité (CISSS ou CIUSSS, CLSC, GMF)
- Service de consultation téléphonique psychosociale
Info-Social 811
- Pharmacien
- Médecin
- Centre de prévention du suicide: **1-866-APPELLE (277-3553)**
- Ligne d'information du gouvernement du Canada destinée à la population sur la COVID-19 : **1-833-784-4397**

Internet:

- Page Web d'information sur le coronavirus (COVID-19) du gouvernement du Québec : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>
- Ministère de la Santé et des Services sociaux : www.msss.gouv.qc.ca

Sources

- Agence de la santé publique du Canada. (2011). *Plan canadien de lutte contre la pandémie d'influenza dans le secteur de la santé*. Ottawa, Ontario : gouvernement du Canada Repéré à http://publications.gc.ca/collections/collection_2017/aspc-phac/HP40-10-2011-fra.pdf
- Agence de la santé publique du Canada. (2011). *Prendre soin de soi, de sa famille et de sa collectivité : faire face aux événements stressants* Repéré à https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/migration/phac-aspc/publicat/oes-bsu-02/pdf/soin-de-sni-communaute_f.pdf
- André, C. et Muzo. (2002). *Petites angoisses et grosses phobies*. Paris, France: Éditions Seuil.
- Association canadienne pour la santé mentale. (2006). *La huite en feu*. Repéré à https://sante-mentale.ca/docs/crsm/06_coffre_oullis.pdf
- Association canadienne pour la santé mentale. (2016). *Le stress*. Repéré à <https://cmha.ca/fr/documents/le-stress>
- Brasset, D. et collaborateurs. (février 1997). *L'intervention sociosanitaire dans le cadre des mesures d'urgence : volet services psychosociaux. Formation complémentaire. Intervention post-traumatique : guide de formation*. Conférence régionale des CLSC du Saguenay-Lac-Saint-Jean. (Révisé en mai 1999)
- CLSC des Côteaux et DSC de l'hôpital de Chicoutimi. (2004). *Quand il faut plus que la tendresse*.
- Maltais, D. et Rheault, M.-A. (2005). *L'intervention sociale en cas de catastrophe*. Sainte-Foy, Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Ministère de la Santé et des Services sociaux. (1994). *Un événement important vient de se produire : feuillets d'information. Trousse d'outils pour l'intervention psychosociale dans le cadre des mesures d'urgence*. Québec : gouvernement du Québec.
- Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2013). *J'ai été confronté à un événement traumatique*. Québec : gouvernement du Québec. Repéré à <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2013/13-860-D6F.pdf>
- Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2013). *Un sinistre est arrivé*. Québec : gouvernement du Québec. Repéré à <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2013/13-860-05F.pdf>

Soutenir un enfant inquiet au sujet de la pandémie

MALADIE À CORONAVIRUS COVID-19

Mon enfant est inquiet en raison de la pandémie. Comment le soutenir ?

Comme les adultes, les enfants peuvent vivre des inquiétudes dans un contexte de pandémie, c'est-à-dire lorsqu'une maladie se propage à l'échelle mondiale. Le fait qu'ils ne comprennent pas toujours l'information qui circule ou qu'ils l'interprètent selon leur niveau de développement peut leur faire vivre du stress et provoquer chez eux diverses réactions.

Les réactions de stress varient d'un enfant à l'autre et peuvent être influencées par l'âge, le niveau de développement, le tempérament et la personnalité de l'enfant, ainsi que par les réactions de l'entourage.

Comment reconnaître les signes de stress chez mon enfant ?

Jeunes enfants

Les réactions des jeunes enfants peuvent se manifester différemment puisqu'ils n'ont pas nécessairement acquis le vocabulaire pour exprimer ce qu'ils comprennent et ressentent par rapport à la situation. Ils réagissent souvent davantage aux stress que vit le parent. En ce sens, les réactions des jeunes enfants tendent à se manifester sur le plan comportemental et dans le cadre d'activités quotidiennes comme les repas, le coucher, le bain, les jeux, etc.

Manifestations possibles	Que faire ?	
	Enfants 1 à 5 ans	Enfants 6 à 11 ans
Difficultés de sommeil; Inquiétudes (veut se faire prendre, pose des questions); Plaintes physiques (maux de ventre); Comportement plus agité (contestation); Régression (fait pipi au lit); Refus d'aller à la garderie/l'école.	Soyez patient, réconfortez-le avec des mots qu'il comprend et surtout avec des gestes affectueux. Amenez-le à s'exprimer à travers le jeu (poupées, dessins, etc.). Expliquer la situation en termes simples : « Le coronavirus, c'est un peu comme la grippe que papa a eue l'autre jour. Pour ne pas l'attraper, tu peux te laver les mains souvent comme papa et maman le font. » Enseignez-lui les consignes d'hygiène.	S'il dit qu'il a peur, ne vous moquez pas de lui. Dites-lui que c'est normal d'avoir peur et que ça vous arrive aussi. Informez-le dans des termes simples : « Le coronavirus, c'est une grosse grippe; une pandémie, c'est quand il y a plusieurs personnes qui peuvent l'attraper en même temps dans plusieurs pays. » Dites-lui qu'il existe des mesures d'hygiène très simples pour se protéger : se laver les mains souvent, tousser dans le pli du coude, etc. Enseignez-lui ces mesures. Rassurez-le, dites-lui que vous êtes là pour lui, que vous ferez tout pour le protéger. Expliquez-lui que plusieurs personnes travaillent très fort pour assurer la sécurité de la population et citez des exemples : le gouvernement, les médecins, les chercheurs, etc.



Adolescents

L'adolescent possède sa façon bien à lui d'exprimer ce qu'il vit. Il agit souvent comme s'il était invulnérable et que rien ne pouvait l'atteindre, car il a besoin de se sentir branché, de donner l'impression qu'il se maîtrise et qu'il maîtrise la situation. Cependant, malgré les apparences, il n'en demeure pas moins qu'il peut se sentir affecté et vulnérable.

En contexte de pandémie, le jeune peut démontrer des réactions inhabituelles relativement au sommeil et à l'appétit; il peut aussi sembler perdre de l'intérêt pour ses amis, ses activités scolaires, son travail et ses loisirs. Il se peut également que l'adolescent présente des problèmes d'abus d'alcool ou de drogues, ainsi que des troubles du comportement.

Manifestations possibles

- Il est inquiet pour sa santé et celle de ses proches.
- Il ne se sent pas touché par la situation ou bien il en minimise les risques : « On s'en fout, de la pandémie, les adultes paniquent pour rien. »
- Il a de la difficulté à se concentrer, notamment sur le plan scolaire; il s'absente de ses cours.
- Il ne veut plus s'adonner à ses activités ou voir ses amis.
- Il éprouve de la difficulté avec son sommeil, son appétit (trop ou pas assez).
- Il a des maux de tête, de ventre.
- Il a envie de consommer de l'alcool, des drogues.
- Il est agressif, irritable, il refuse de respecter les consignes de santé publique.

Que faire ?

- Soyez franc, donnez l'information juste s'il vous pose des questions sur la situation.
- Vérifiez ce qu'il comprend de la situation et rectifiez autant que possible les informations erronées qu'il possède.
- Évitez de faire semblant que rien n'est arrivé, ne minimisez pas la situation.
- Admettez-le si vous n'avez pas les réponses à ses questions. Dites-lui que vous allez vous informer et lui revenir avec les réponses dès que possible.
- Évitez les discours moralisateurs.
- Évitez d'imposer des interdits qui n'ont pas de rapport avec le contexte.

Comment reconnaître les signes de stress chez mon enfant ?

Votre enfant vit les événements à travers votre regard. Il a besoin d'être rassuré, de savoir qu'il peut compter sur vous, de sentir que vous le protégez. Pour que vous puissiez garder une attitude calme, il importe que vous restiez bien informé sur la situation et que vous preniez soin de vous.

Maintenez votre routine

La routine et le maintien d'un milieu familial stable préservent le sentiment de sécurité de l'enfant. Dans la mesure du possible, gardez la routine habituelle à la maison; cela est rassurant pour votre enfant. Si vous devez demeurer à la maison pour une période prolongée, prévoyez des activités intérieures à faire en famille ou seul. Demandez l'avis de votre enfant; celui-ci peut être très créatif.

Restez informé

Privilégiez les sources d'information fiables sur la pandémie de la COVID-19. Le site Web du gouvernement du Québec publie et actualise régulièrement l'information sur l'évolution de la situation : [Québec.ca/Coronavirus](https://www.quebec.ca/coronavirus). Toutefois, ne laissez pas votre enfant regarder en boucle les reportages qui couvrent l'événement et évitez toute discussion alarmiste (décès, aggravation de la situation, etc.) devant lui.

Quand est-il nécessaire de chercher de l'aide ?

Malgré toutes vos tentatives auprès de votre enfant pour le réconforter et le rassurer, si vous ne remarquez aucune amélioration ou si vous constatez que les réactions négatives persistent ou s'intensifient, n'hésitez pas à consulter les ressources identifiées ci-après :

- ✓ Ligne d'information du gouvernement du Québec destinée à la population sur la COVID-19 : **1 877 644-4545**
- ✓ Centre intégré (universitaire) de santé et de services sociaux de votre localité
- ✓ Service de consultation téléphonique psychosociale **Info-Social 811**
- ✓ Ligne d'information du gouvernement du Canada destinée à la population sur la COVID-19 : **1-833-784-4397**

Sources :

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2009). Le stress chez l'enfant de 1 à 5 ans. Québec : gouvernement du Québec. Repéré à https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2009/09-235-12F_02.pdf

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2009). Le stress chez l'enfant de 6 à 12 ans. Québec : gouvernement du Québec. Repéré à https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2009/09-235-12F_03.pdf

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2009). Le stress et l'anxiété chez les adolescents. Québec : gouvernement du Québec. Repéré à https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2009/09-235-12F_04.pdf

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2013). Mon enfant a été confronté à un événement traumatique. Québec : gouvernement du Québec. Repéré à <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2013/13-860-07F.pdf>

Communiqué de l'Action bénévole

COMMUNIQUÉ IMPORTANT – SERVICES OFFERTS AU CENTRE EN CE MOMENT

- 1) Popote roulante (tout le territoire de la MRC Rivière du Nord (incluant Mirabel Sud); s'inscrire par téléphone au 450-432-3200 poste 229 du lundi au vendredi
- 2) Livraison des épiceries aux régions éloignées par des bénévoles (commandes doivent être prépayées à l'épicerie). Poste : 225
- 3) Les téléphones de bienveillance pour les personnes de 70 ans et plus et pour les membres du programme PAIR.
- 4) Programme Pair en fonction (surveillance et appel pour rappel de médication). Poste : 231
- 5) De la référence par téléphone aux ressources disponibles pour toute situation liée à une problématique vécu par une personne âgée. Poste : 232 ou 222
- 6) Écoute et soutien psychosocial (téléphonique) pour les aînés de 50 ans et plus par les intervenants du Centre. Postes : 232 ou 222
- 7) L'accompagnement transport médical pour les rendez-vous en oncologie seulement. Poste : 225
- 8) Prenez note que nos bureaux administratifs demeurent ouverts selon l'horaire régulier, soit, du lundi au jeudi de 8h00 à 16h00. Pour respecter les mesures sanitaires vous pouvez nous rejoindre par téléphone seulement, jusqu' à nouvel ordre.

Le Centre D'Action Bénévole Saint-Jérôme désire remercier tous les bénévoles et tous les citoyens qui, de près ou de loin, ont levé la main pour créer une belle chaîne humaine et se rendre disponible en cette période de crise.

Josée Côté
Directrice Générale