

# Prévenir la propagation du virus

## Consignes pour les personnes qui soignent quelqu'un ayant ou pouvant avoir contracté le virus COVID-19

Si vous soignez quelqu'un qui présente des symptômes de la COVID-19 ou qui a obtenu un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19, que ce soit à la maison ou dans un milieu autre qu'un établissement de soins de santé, prenez les mesures nécessaires pour assurer votre protection contre la COVID-19 et celle des autres.

Si l'état de la personne que vous soignez s'aggrave, obtenez des soins médicaux ou communiquez avec [Télésanté Ontario](#) en ligne ou composez le 1.866.797.0000, La ligne est accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Si elle a du mal à respirer ou présente d'autres symptômes graves, composez le 911.

## Consignes spéciales pour les personnes soignantes

### Protégez-vous

- Lavez vos mains à l'eau et au savon après chaque contact avec la personne malade. Sinon, servez-vous d'un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- Portez des gants, un couvre-visage ou un masque bien ajusté et une protection oculaire (lunettes étanches ou écran facial) lorsque vous soignez la personne ou que vous êtes dans la même pièce qu'elle. Autant que possible, gardez vos distances pendant les interactions.
- Dès que vous êtes admissible, complétez votre série de vaccination contre la COVID-19, en recevant notamment une dose de rappel.

### Retirez l'équipement de protection

Lorsque vous retirez votre équipement de protection, suivez les étapes suivantes :

1. Enlevez vos gants.
2. Lavez vos mains avec un désinfectant ou un rince-mains à base d'alcool (de préférence) pendant 15 secondes (comptez à voix haute pour vous le rappeler). Sinon, il est acceptable d'utiliser du savon ordinaire et de l'eau. Si vos mains sont visiblement sales, nettoyez-les au savon ordinaire et à l'eau.
3. Retirez votre protection oculaire.



4. Retirez votre masque en tenant seulement les boucles ou les attaches autour des oreilles. Évitez de toucher à la partie qui couvrait votre visage.
5. Placez immédiatement le masque dans un contenant à déchets ou un sac jetable.
6. Utilisez un produit nettoyant ou un désinfectant pour nettoyer votre protection oculaire. Suivez les instructions du fabricant.
7. Lavez vos mains une seconde fois. Si vos mains ont l'air sales ou sont entrées en contact avec des sécrétions respiratoires ou d'autres fluides corporels, nettoyez-les à l'eau et au savon ordinaire pendant 15 secondes.

### Arrêtez la propagation du virus

- ⇨ Évitez de partager des articles qui pourraient avoir été contaminés, par exemple, une brosse à dents, une cigarette ou un dispositif de vapotage, des ustensiles, une boisson, une serviette, une débarbouillette ou de la literie. Ne couchez pas dans le même lit qu'une autre personne.
- ⇨ Lavez la vaisselle et les ustensiles au savon à vaisselle et à l'eau après usage. Un lave-vaisselle avec cycle de séchage procurera aussi un niveau de propreté suffisant.
- ⇨ Nettoyez chaque jour les surfaces auxquelles les gens touchent souvent, comme les toilettes, les robinets d'évier, les poignées de porte et les tables de chevet. Servez-vous de produits nettoyants domestiques ordinaires et nettoyez-les plus souvent si elles sont visiblement sales.
- ⇨ Faites la lessive avec soin au détergent ordinaire et à l'eau.
- ⇨ Lavez-vous les mains souvent, pendant 15 secondes (comptez à voix haute pour vous le rappeler). La personne infectée devrait faire de même. Il est préférable d'utiliser un désinfectant à base d'alcool. Sinon, il est acceptable d'utiliser du savon ordinaire et de l'eau. Si vos mains sont visiblement sales, nettoyez-les au savon ordinaire et à l'eau pendant 15 secondes.

### Surveillez votre santé

- ⇨ Si vous soignez une personne qui présente des symptômes de la COVID-19 ou qui a obtenu un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19 et vous vivez sous le même toit qu'elle, vous devez vous isoler. Les autres membres du ménage doivent aussi le faire.
- ⇨ Si vous soignez une personne qui présente des symptômes de la COVID-19 ou qui a obtenu un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19 et vous ne vivez pas sous le même toit qu'elle, vous devez surveiller la présence de symptômes de la COVID-19. S'il s'en manifeste, veuillez vous isoler avec les autres membres de votre ménage.
- ⇨ Si vous croyez avoir contracté la COVID-19 ou s'il y a eu exposition au virus dans votre cas, veuillez suivre les étapes suivantes pour prendre soin de vous et protéger les autres.



## Si vous devez emmener une personne qui a contracté le virus COVID-19 à l'hôpital ou à un rendez-vous

- ❖ N'utilisez pas un moyen de transport en commun (autobus, taxi, avion ou train). Servez-vous d'un véhicule privé.
- ❖ Pour les rendez-vous non urgents : si vous avez des questions, téléphonez au lieu de rendez-vous avant de vous y rendre et l'on vous aidera à vous préparer à votre visite.
- ❖ La personne dont vous prenez soin devrait porter un couvre-visage ou un masque bien ajusté sur le nez, la bouche et le menton. Si possible, elle devrait se déplacer dans un véhicule privé.
- ❖ Si vous devez appeler une ambulance, dites que la personne que vous soignez a la COVID-19 ou pourrait l'avoir afin que le personnel puisse prendre des mesures spéciales.

### Afin d'en savoir plus

- ❖ Appelez Santé publique Sudbury et districts, programme de contrôle des maladies infectieuses, au 705.522.9200, poste 301 (1.866.522.9200, sans frais ; 705.688.4366, après les heures d'ouverture), ou Télésanté Ontario (en tout temps) au 1.866.797.0000.
- ❖ Rendez-vous sur [ontario.ca/fr/expose](https://ontario.ca/fr/expose) pour obtenir plus d'information.
- ❖ Pour plus de ressources de soutien aux familles et aux personnes soignantes, rendez-vous sur [connectability.ca/covid-19](https://connectability.ca/covid-19).