

Personnes susceptibles de présenter une forme grave de la maladie ou des complications si elles contractent la COVID-19

Bien que la COVID-19 puisse rendre n'importe qui malade, certains Canadiens sont plus susceptibles de développer une forme grave ou des complications de la maladie en raison de leur âge ou de problèmes de santé. Si tel est votre cas, vous pouvez prendre des mesures pour réduire votre risque de contracter la COVID-19.

Qui est susceptible de présenter une forme grave ou des complications de la maladie?

- › Les personnes âgées (le risque augmente par tranche de 10 ans, particulièrement après l'âge de 60 ans).
- › Les personnes de tous âges qui ont des problèmes de santé chroniques, notamment :
 - une maladie pulmonaire
 - une maladie cardiaque
 - de l'hypertension (pression sanguine élevée)
 - le diabète
 - une maladie des reins
 - une maladie du foie
 - la démence
 - un accident vasculaire cérébral
- › Les personnes de tous âges qui sont immunodéprimées à cause d'un:
 - problème de santé (comme le cancer)
 - traitement qui affaiblit le système immunitaire (comme la chimiothérapie)
- › Les personnes atteintes d'obésité (indice de masse corporelle de 40 ou plus).

Soyez prêt

- › Renseignez-vous sur la COVID-19 et restez informé en consultant le Canada.ca/le-coronavirus.
- › Consultez le site Web de votre **province ou territoire** et de votre municipalité consacré à la santé pour vous tenir au courant de la situation liée à la COVID-19 dans votre communauté.
- › Achetez ce dont vous auriez besoin si vous deviez rester à la maison pendant quelques semaines, comme des produits d'épicerie, de la nourriture pour animaux et des produits désinfectants ou de nettoyage.
- › Discutez avec votre professionnel de la santé des moyens de vous protéger et de faire en sorte d'avoir suffisamment de médicaments d'ordonnance et de fournitures médicales.
- › Organisez-vous pour rester en contact avec d'autres personnes par téléphone ou par courriel.
- › Demandez à un membre de la famille, à un voisin ou à un ami de faire vos courses essentielles (p. ex. aller chercher des médicaments d'ordonnance, faire votre épicerie).
- › Trouvez les services proposés pour la livraison de nourriture ou de médicaments à votre domicile.
- › Surveillez votre état de santé pour détecter l'apparition de **symptômes**.

Comment réduire votre risque de contracter la COVID-19

- › Si possible, ne sortez de chez vous que pour vous rendre à des rendez-vous médicaux essentiels
- › Restez à l'écart des personnes malades.
- › Évitez les contacts avec les autres, en particulier les personnes qui ont voyagé et celles qui ont été exposées au virus.



- › S'il est impossible d'éviter les contacts, prenez les précautions suivantes :
 - restez à au moins deux mètres de distance des autres
 - saluez les gens par un signe de la main amical plutôt qu'une poignée de main, un baiser ou une accolade
 - limitez la durée des interactions
- › **Lavez-vous les mains** souvent avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes ou utilisez un **désinfectant pour les mains** base d'alcool contenant au moins 60 % d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon.
- › Évitez de vous toucher la bouche, le nez et les yeux ou de toucher la nourriture avec vos mains.
- › Ayez avec vous un **désinfectant pour les mains** à base d'alcool contenant au moins 60 % d'alcool lorsque vous êtes à l'extérieur de votre domicile.
- › Évitez de toucher les surfaces fréquemment touchées dans les lieux publics, comme les poignées de porte, les rampes et les boutons d'ascenseur.
- › Si vous devez toucher des surfaces dans des lieux publics, utilisez un mouchoir en papier ou votre manche pour vous couvrir la main.
- › Au moins une fois par jour, nettoyez et désinfectez les surfaces que vous touchez souvent, comme les toilettes, les tables de chevet, les poignées de porte, les téléphones et les télécommandes de téléviseurs.
- › Pour désinfecter, utilisez uniquement des **désinfectants pour surfaces dures approuvés** ayant un numéro d'identification de médicament (DIN). Un DIN est un numéro à huit chiffres attribué par Santé Canada qui confirme que le produit désinfectant est approuvé au Canada et que son utilisation est sûre.
- › Si des désinfectants pour surfaces dures approuvés ne sont pas disponibles pour la désinfection de la maison, vous pouvez, préparer une solution d'eau de Javel diluée en suivant les instructions sur l'étiquette, ou mélangez cinq millilitres (ml) d'eau de Javel pour 250 ml d'eau OU 20 ml d'eau de Javel pour un litre d'eau. Ce ratio est fondé sur de l'eau de Javel contenant de l'hypochlorite de sodium à 5 % pour produire une solution d'hypochlorite de sodium à 0,1 %. Suivez les instructions lors de la **manipulation de l'eau de Javel (chlore) domestique**.

- › S'ils peuvent résister à l'utilisation de liquides désinfectants, les appareils électroniques fréquemment touchés (p. ex. les claviers et les écrans tactiles) peuvent être désinfectés à l'aide d'alcool à 70 % au moins une fois par jour.
- › Rappelez aux personnes malades ou qui ont été exposées au virus de ne pas s'approcher.
- › Évitez les foules et les grands rassemblements.
- › Évitez les croisières et les voyages non essentiels à l'étranger.

Que devez-vous faire en cas d'apparition d'un symptôme de la COVID-19?

- › Les symptômes de la COVID-19 sont notamment :
 - l'apparition d'une toux ou l'aggravation d'une toux chronique
 - la fièvre
 - des difficultés à respirer
- › Si vous présentez un de ces **symptômes** restez à la maison et appelez votre professionnel de la santé ou les autorités sanitaires de votre région et décrivez vos symptômes.
- › Appelez toujours avant de vous rendre chez un professionnel de la santé ou dans un établissement de soins de santé pour éviter que d'autres personnes ne soient exposées à la maladie.
- › Les symptômes suivants doivent être considérés comme urgents :
 - grave difficulté à respirer (p. ex. incapacité à reprendre son souffle, respiration haletante)
 - douleur ou pression dans la poitrine
 - confusion soudaine ou difficulté à se réveiller.
- › Si vous présentez ces symptômes urgents, composez le 911 et dites que vous êtes peut-être atteint de la COVID-19 et que vous avez un risque élevé de complications.

Nous pouvons tous contribuer à prévenir la propagation de la COVID-19. Pour plus de renseignements, consultez le

Canada.ca/le-coronavirus
ou téléphonez au 1-833-784-4397