



COVID-19

À conserver

Guide autosoins

DERNIÈRE MISE À JOUR
28 AOÛT 2020



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 autosoins ?
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 ?
5	Consignes à suivre pour la personne qui présente des symptômes
6	Prévention, protection et conseils santé
6	Moyens de prévention et de protection contre la maladie à coronavirus (COVID-19)
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
22	Port du masque ou du couvre-visage (masque artisanal)
23	Dossier médical personnel
25	Aide à la décision
26	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 : 978-2-551-26567-1 (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 autosoins ?

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

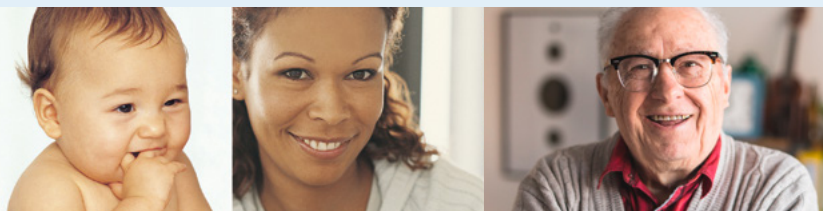
Comment rester informé ?

Consultez le site gouvernemental sur le coronavirus au : [Québec.ca/coronavirus](https://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 son couvre-visage (masque artisanal) 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 minimale de 14 jours est considérée pour l'isolement (voir la section Prévention, protection et conseils de santé).

Certaines personnes peuvent transmettre le virus sans le savoir, car elles ne présentent aucun symptôme ou n'ont pas encore développé les symptômes.

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.

Pandémie de COVID-19



Personnes à risque

La plupart 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 ont un système immunitaire affaibli ou déficient ;**
 - **les personnes atteintes de diabète.**

Symptômes

Certaines personnes peuvent transmettre le virus sans le savoir, car elles ne présentent aucun symptôme ou n'ont pas encore développé les symptômes.

Les manifestations d'une infection au coronavirus (COVID-19) peuvent varier de légères à graves.

SYMPTÔMES FRÉQUENTS	SYMPTÔMES GRAVES (1 personne sur 6*)
Apparition ou aggravation d'une toux	Difficulté à respirer (dyspnée)
Fièvre	
Fatigue extrême	
Perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte du goût	
Nez qui coule ou congestion nasale	

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

D'autres symptômes peuvent aussi apparaître : mal de gorge, mal de tête, douleur musculaire, perte d'appétit importante et diarrhée.

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) ;**
- Rendez-vous sur [Québec.ca/decisioncovid19](https://quebec.ca/decisioncovid19) pour l'évaluation de vos symptômes ou appelez le 1 877 644-4545 pour être orienté vers la ressource appropriée ;
- En cas de difficultés respiratoires importantes, contactez le 911.

Vous pouvez consulter en tout temps le feuillet *Consignes à suivre pour la personne qui présente des symptômes de la COVID-19* sur le site Web du ministère de la Santé et des Services sociaux.

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 vaccin pour prévenir ni aucun médicament** 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. La distanciation physique de 2 mètres est la principale mesure permettant de protéger votre famille ainsi que vos proches. Toutefois, entre les enfants de 16 ans ou moins, une distanciation physique de 1 mètre s'applique. Les consignes de distanciation physique sont différentes en contexte éducatif et sont propres à celui-ci.

Il est aussi important d'éviter les accolades,

les poignées de main et les bises.

Il est toléré que les enfants partagent leurs jouets, bien qu'il soit préférable d'éviter de le faire, particulièrement lorsque les enfants portent les jouets à leur bouche. Dans tous les cas, les jouets devraient être désinfectés avant et après leur utilisation. Pour cette raison, il est recommandé d'utiliser des jouets faciles à nettoyer. De plus, il est recommandé que les enfants

se lavent les mains avant et après avoir partagé des jouets.

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;
- Avant et après avoir mis un masque ou un couvre-visage (masque artisanal).

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 % ou plus).

* Pour connaître la liste des lieux où le port du couvre-visage ou du masque est obligatoire. Si vous êtes malade, restez à la maison dès le début des symptômes.

Je porte un masque ou un couvre-visage (masque artisanal)

Les personnes âgées de 10 ans et plus doivent porter un couvre-visage ou un masque pour couvrir leur nez et leur bouche :

- quand une personne est dans la même pièce à moins de 2 mètres;
- dans les écoles lors des déplacements hors des salles de classe et dans les aires communes (à partir de la 5^e année du primaire);
- pour se rendre dans un milieu de soin, comme un hôpital, une clinique, un cabinet de médecin ou un groupe de médecine de famille;
- dans les transports en commun et scolaires;
- dans les lieux publics* fermés ou partiellement couverts, où il est obligatoire;
- dans les lieux publics lorsque la distanciation physique n'est pas possible.

Le port du masque ou du couvre-visage est recommandé pour les enfants de 2 à 9 ans. Il n'est pas recommandé pour ceux de moins de 2 ans.

Le port du masque ou du couvre-visage doit obligatoirement s'accompagner des autres mesures de protection, comme l'application des mesures d'hygiène.

Je m'isole

Je reste en isolement 14 jours dès mon retour de voyage ou 10 jours après le début de mes symptômes.

Je peux cesser mon isolement quand le délai minimal de 10 jours est terminé et que :

- je n'ai pas de fièvre depuis au moins 48 heures (sans prise de médicament contre la fièvre);
- j'ai une amélioration de mes symptômes depuis au moins 24 heures (sauf la toux et la perte de l'odorat, qui peuvent durer plus longtemps).

Même sans symptômes, il est possible que je puisse transmettre le virus.

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 à la maison quand votre état vous le permet.

Je consulte

Si vous êtes suivi de façon régulière pour un problème de santé, par exemple pour un traitement de cancer, respectez les rendez-vous déjà planifiés. Si vous avez besoin de consulter pour votre problème de santé, contactez le professionnel de la santé responsable de votre suivi.

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

Si vous avez des symptômes :

- Isolez-vous dans une chambre pour éviter de contaminer vos proches ;
- Dormez et mangez seul dans votre chambre ;
- Utilisez une seule salle de bain et nettoyez-la après chaque utilisation ;
- Couvrez votre nez et votre bouche lorsque vous toussiez 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, toussiez 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.

J'observe ces mesures pendant 10 jours après le début de mes symptômes. Je m'assure aussi de ne plus avoir de fièvre depuis au moins 48 heures (sans prise de médicament contre la fièvre) et je dois avoir une amélioration de mes symptômes depuis au moins 24 heures, sauf la toux et la perte d'odorat qui peuvent durer plus longtemps. Je peux ensuite reprendre mes activités.

*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 nettoie mon environnement

En général, les coronavirus ne survivent pas longtemps sur les objets. Ils vont survivre sur les surfaces de quelques heures à plusieurs jours. Cela dépend notamment du type de surface (par exemple : cuivre, carton, acier inoxydable, plastique), de la température et de l'humidité ambiante.

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 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**.

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 et des autres personnes qui n'habitent pas avec vous.

Gardez à la vue ou à la portée de la main la fiche **Aide à la décision** (voir page 25). 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 [Québec.ca/coronavirus](https://Quebec.ca/coronavirus)



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. En cas de fièvre, utilisez de préférence de l'acétaminophène comme du Tylenol^{MD}. 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 de 0-5 ans :**
38,5 °C (101,3 °F) et plus (T° rectale);
- **Chez l'enfant de 6 ans et plus :**
(38,1 °C (100,6 °F) et plus (T° buccale);
- **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'un adulte (ne s'applique pas aux enfants).

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 38,1 °C (100,6 °F) et plus, rendez-vous sur [Québec.ca/decisioncovid19](https://quebec.ca/decisioncovid19) pour l'évaluation des symptômes ou communiquez avec le 1 877 644-4545 ou le 811 pour savoir où consulter ;
- si votre enfant est porteur d'une maladie chronique ou qu'il a un système immunitaire affaibli ou déficient et qu'il a une température rectale de 38,5 °C (101,3 °F) et plus, 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 38,5 °C (101,3 °F) et plus 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 s'il a 5 ans et moins, et par voie buccale s'il a 6 ans et plus.
- 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.
- Ne pas mettre de masque ou de couvre-visage (masque artisanal) à un enfant de moins de 2 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 de la personne 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. Les personnes incapables de retirer seules un masque ou un couvre-visage (masque artisanal) ne devraient pas en porter.

Mesures d'hygiène et de prévention

Lavage des mains



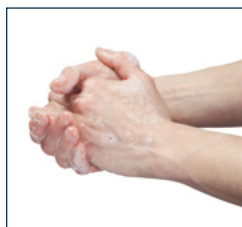
MOUILLEZ

1



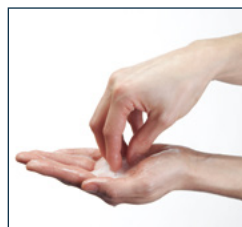
SAVONNEZ

2



FROTTEZ
de 15 à 20
secondes

3



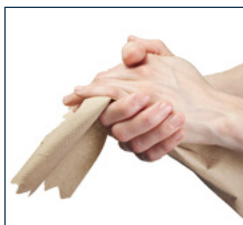
NETTOYEZ
les ongles

4



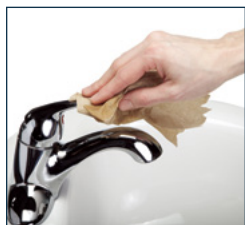
RINCEZ

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 ;
- avant et après avoir mis votre masque ou votre couvre-visage (masque artisanal) ;
- 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 :

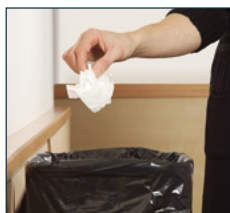
Les produits antiseptiques doivent être gardés hors de la portée des jeunes enfants. Ils doivent être utilisés à l'occasion seulement et sous supervision.

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.

Mesures d'hygiène et de prévention (suite)

Port du masque ou du couvre-visage (masque artisanal)

Dans les transports en commun et scolaires, dans les écoles lors des déplacements hors des salles de classe et dans les aires communes (à partir de la 5^e année du primaire) ainsi que dans la plupart des lieux publics fermés ou partiellement couverts, vous devez porter un couvre-visage si vous êtes âgé de 10 ans et plus. Pour connaître la liste des lieux où le port du couvre-visage est obligatoire, consultez le [Québec.ca/masque](https://quebec.ca/masque).

Dans les lieux publics qui ne sont pas visés par l'obligation de porter un couvre-visage, mais où la distanciation physique de 2 mètres n'est pas possible, le port du couvre-visage demeure fortement recommandé. Le port du masque ou du couvre-visage dans les lieux publics doit obligatoirement s'accompagner des autres mesures de protection, comme l'application des mesures d'hygiène.

Les enfants de moins de 2 ans ainsi que les personnes dont la condition médicale particulière empêche le port du couvre-visage ainsi que celles qui ne sont pas capables de le mettre ou de le retirer par elles-mêmes (ex. : les personnes avec certains handicaps) ne devraient pas porter de couvre-visage ou de masque.

Si vous êtes malade, restez à la maison. Si vous devez vous rendre à la clinique ou à l'hôpital, portez votre masque ou votre couvre-visage jusqu'à ce qu'on vous donne un masque de procédure.

Si vous n'avez pas de symptômes et que vous devez être en contact étroit avec une personne qui fait de la fièvre, tousse ou éternue, par exemple pour lui donner des soins, vous devez porter un masque ou un couvre-visage.

Lavez-vous les mains avant et après l'utilisation du masque ou du couvre-visage. Pour le retirer, saisissez uniquement les élastiques (ou les ficelles) sans toucher le devant du masque ou du couvre-visage. Repliez les parties extérieures du masque ou du couvre-visage l'une sur l'autre et déposez-le dans un sac propre. Lavez-le tous les jours après utilisation avec le reste de votre lessive.

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



PLACEZ

le masque ou le couvre-visage sur le nez et la bouche à l'aide d'une main. Avec l'autre main, fixez-le derrière vos oreilles avec les élastiques (ou les ficelles).



AJUSTEZ

votre masque ou votre couvre-visage sur votre nez.



AJUSTEZ

également sous votre menton.

Changez votre masque ou votre couvre-visage lorsqu'il est mouillé, sale ou endommagé.

IL FAUT ÉVITER DE LE PORTER AINSI :



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

Je fais de la fièvre
(température $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ($100,4^{\circ}\text{F}$))

OU
 $\geq 37,8^{\circ}\text{C}$ ($100,0^{\circ}\text{F}$)
(pour les personnes âgées)

OU
j'ai des symptômes parmi les suivants :

- apparition ou aggravation d'une toux;
- difficultés respiratoires;
- fatigue extrême;
- perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte de goût;
- douleur musculaire;
- mal de tête;
- perte d'appétit importante;
- mal de gorge;
- diarrhée.

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 ENFANT

Si votre enfant a un symptôme parmi cette liste :

- fièvre (avec les températures qui sont actuellement inscrites selon les âges);
- toux (nouvelle ou aggravée);
- essoufflement;
- difficulté à respirer;
- perte du goût ou de l'odorat;
- mal de gorge;
- nausées;
- diarrhées;
- vomissements;
- maux de ventre;
- congestion;
- écoulement nasal;
- grande fatigue;
- perte d'appétit importante;
- douleurs musculaires.

DÉCISION

Je reste à la maison et je fais l'évaluation de mes symptômes sur [Québec.ca/decisioncovid19](https://quebec.ca/decisioncovid19) ou en appelant le 1 877 644-4545.

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 :

SITUATION POUR UN ADULTE OU UN ENFANT

Je fais plus de 38°C ($100,4^{\circ}\text{F}$) 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

Je me rends sans attendre à l'urgence.

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

Soyez bien informé. Consultez le site Web [Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus) pour connaître l'actualité.



LA PRÉVENTION DES INFECTIONS :

Une responsabilité collective



Toussez dans
votre coude



Lavez
vos mains



Gardez vos
distances



Couvrez
votre visage



Québec.ca/**coronavirus**

Sans frais : **1 877 644-4545**