

Maladie à coronavirus 2019 (COVID-19)

Comment se protéger de la COVID-19

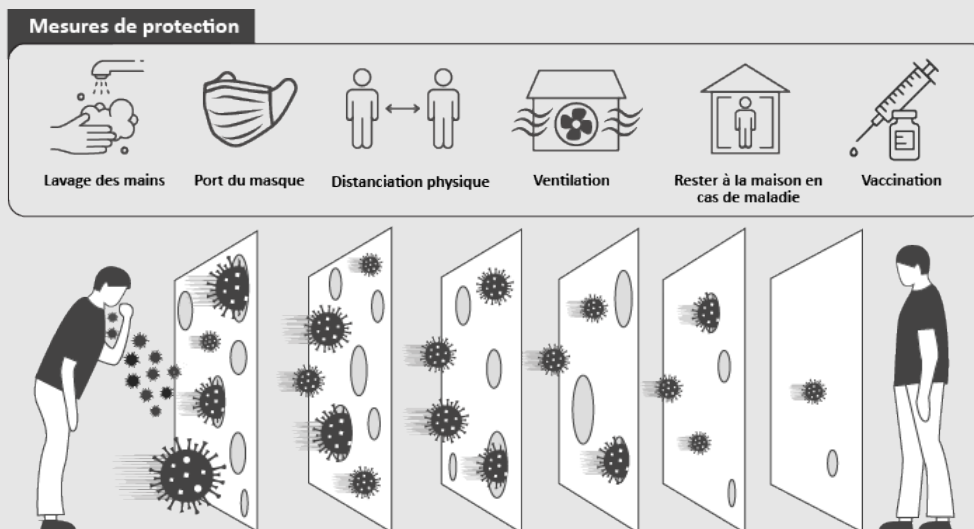
Cette feuille d'information présente des mesures que vous pouvez prendre pour réduire la transmission de la COVID-19. Parmi elles, la vaccination est l'une des plus efficaces. Combinez-la à d'autres mesures pour réduire votre risque d'infection.

Modes de transmission de la COVID-19

- La COVID-19 se transmet le plus communément durant un contact étroit (généralement à moins de 2 mètres) par des particules respiratoires qu'une personne infectée projette lorsqu'elle respire, tousse, éternue, parle ou chante.
- La taille de ces particules varie, allant des grosses particules qui retombent rapidement au sol aux particules plus petites, appelées aérosols, qui demeurent en suspension dans l'air.
- Les aérosols peuvent transmettre le virus sur de longues distances, mais le risque est plus élevé dans le cas d'une exposition prolongée dans un espace intérieur mal ventilé, sans port du masque ni distanciation physique.
- Le contact avec des objets ou des surfaces (p. ex., meubles, accessoires et gadgets) sur lesquels se trouve le virus responsable de la COVID-19 peut favoriser la transmission du virus à vos mains, puis à vos yeux, à votre nez ou à votre bouche.

Comment se protéger contre la COVID-19

Utilisez de multiples mesures de prévention pour obtenir une protection optimale, surtout si vous ne pouvez pas éviter les lieux clos, les endroits surpeuplés et les contacts étroits. Aucune mesure ne procure à elle seule une protection parfaite contre la COVID-19, mais chacune fournit une protection complémentaire et additionnelle.



Adapté d'après : Rockefeller Foundation. Layers of protection against covid-19 - the "Swiss cheese" model [vidéo en ligne]. New York: Rockefeller Foundation; 2021 [cité le 11 mars 2022]. 1 min 15 s. Disponible à : <https://www.youtube.com/watch?v=ou88lei-52k>

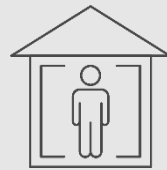
Faites-vous vacciner

- Faites-vous entièrement vacciner contre la COVID-19 et, si vous y êtes admissible, obtenez une dose de rappel. La vaccination aide à vous protéger contre les formes graves de COVID-19 et l'hospitalisation.
- Plus il y aura de personnes vaccinées, moins la COVID-19 pourra circuler dans la communauté.
- Pour en savoir plus, consultez : [Comment prendre un rendez-vous pour les vaccins contre la COVID-19.](#)



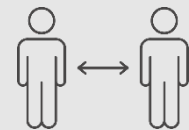
Restez chez vous en cas de maladie et sachez quelles mesures prendre en cas d'exposition

- Restez à la maison quand vous êtes malade. On vous demandera peut-être de subir un test de dépistage. Consultez la feuille d'information de Santé publique Ontario intitulée [Comment s'auto-isoler.](#)
- Le service de santé publique vous demandera peut-être de rester chez vous en cas d'exposition à une personne atteinte de la COVID-19. Vous pourriez être contagieux avant d'être malade.



Pratiquez la distanciation physique et évitez les endroits surpeuplés

- Le maintien d'une distance de 2 mètres ou plus aide à prévenir la transmission, en particulier lorsque vous êtes à l'intérieur ou que vous ne portez pas de masque.



Passez du temps à l'extérieur ou dans des endroits bien ventilés

- Même lorsque vous êtes à l'extérieur, la distanciation physique aide à prévenir la transmission.
- Assurez-vous que votre système de ventilation fonctionne bien. Si vous n'en avez pas, ouvrez les fenêtres pour faire circuler l'air. Vous pouvez aussi faire fonctionner les ventilateurs de salle de bain ou la hotte plus longtemps ou plus souvent.



Portez un masque bien ajusté en public

- Pensez à porter un masque bien ajusté, particulièrement dans les espaces communs intérieurs. Consultez le document de Santé publique Ontario intitulé [Optimiser l'utilisation du masque contre la COVID-19.](#)
- Limitez le temps passé sans masque dans des espaces communs intérieurs (p. ex., pauses-repas).



Respectez l'étiquette respiratoire et la propreté

- Lavez-vous souvent les mains.
- Toussez ou éternuez dans un mouchoir ou dans le creux de votre coude.
- Nettoyez régulièrement les surfaces fréquemment touchées.



Les renseignements présentés dans ce document sont à jour en date du 7 avril 2022.

© Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, 2022

Ontario 