

Maladie à coronavirus 2019 (COVID-19)

Guide pour les aidants naturels, les membres du foyer et les proches contacts

Les renseignements ci-dessous sont destinés aux aidants naturels et aux membres du foyer, et portent sur les moyens de réduire le risque de propagation de la COVID-19 à la maison. Si vous développez des symptômes ou si vous tombez malade, remplissez l'[auto-évaluation pour la COVID-19](#) pour plus de directives. Si vous avez besoin d'aide pour gérer vos symptômes, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou Télésanté (1 866 797-0000). En cas d'urgence médicale, appelez le 911.

Lavez-vous les mains souvent

- Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau ou avec un désinfectant à base d'alcool pour les mains après chaque contact avec une personne malade, et tout au long de la journée.



Portez un masque, des gants et une protection oculaire

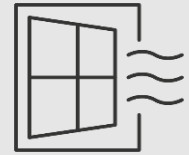
- Lorsque vous êtes dans une pièce avec une personne malade ou qui s'est mise en auto-isolation, portez un masque bien ajusté. Encouragez la personne malade à porter un masque bien ajusté (si vous pouvez le faire en toute sécurité, à l'exception des enfants de moins de deux ans). Consultez les consignes de Santé publique Ontario pour [optimiser l'utilisation du masque contre la COVID-19](#).
- Portez des gants et une protection oculaire (par exemple des lunettes de sécurité, des lunettes de protection, un écran facial) lorsque vous pourriez être en contact avec la salive, le flegme ou d'autres liquides organiques de la personne malade (par exemple, le sang, la sueur, les vomissements, l'urine et les matières fécales).
- Après avoir prodigué des soins, enlevez d'abord vos gants et lavez-vous les mains avant d'enlever votre masque et vos lunettes de protection.
- Placez les articles usagés jetables dans une poubelle ordinaire doublée d'un sac en plastique et lavez-vous les mains. Doubler la poubelle avec un sac en plastique rend l'élimination des déchets plus facile et plus sécuritaire.



Améliorez l'apport d'air frais et la qualité de l'air intérieur

Assurez-vous que votre domicile a une bonne ventilation/que l'air se renouvelle. Voici comment vous pouvez procéder :

- en ouvrant les fenêtres si le temps le permet et si cela est sécuritaire ;
- en faisant fonctionner le ventilateur d'extraction de la salle de bains et la hotte de la cuisine plus longtemps et plus souvent ;
- en vous assurant que le système de ventilation est opérationnel et que les événements d'entrée et d'évacuation d'air ne soient pas obstrués ;
- en faisant fonctionner votre purificateur d'air portatif si vous en avez un.



Évitez de partager

- Ne partagez pas de plats, de verres, de tasses, d'ustensiles, de serviettes, de literie ou d'autres articles avec la personne malade.
- Après leur utilisation, les objets doivent être lavés avec du savon liquide ou du détergent dans de l'eau tiède. Aucun savon particulier n'est nécessaire. Les articles de cuisine n'ont pas besoin d'être séparés et peuvent être lavés comme d'habitude au lave-vaisselle.
- Utilisez une salle de bains séparée si vous en avez une.
- Ne partagez pas de cigarette ou de cigarette électronique.



Limitez les interactions étroites avec la personne malade

- Évitez de recevoir des visiteurs de l'extérieur non essentiels. Si un visiteur est indispensable au soutien personnel, faites en sorte que ses visites soient brèves. Pour plus de détails, consultez la page [Comment s'auto-isoler](#) de Santé publique Ontario.
- Les personnes âgées et les personnes atteintes de maladie chronique (comme le diabète, les problèmes pulmonaires et une déficience immunitaire) doivent éviter les contacts avec la personne malade afin de réduire leur risque d'infection, chaque fois que cela est possible.
- Si possible, désignez une ou des personnes pour fournir des soins à la personne malade de façon exclusive.



Nettoyage de la maison

- Nettoyez votre domicile avec des produits d'entretien ménagers ordinaires.
- Nettoyez régulièrement et dès que visiblement sales, les objets qui sont touchés fréquemment comme les toilettes, les poignées du robinet de l'évier, les poignées de porte et les tables de chevet.
- Il n'est pas nécessaire de séparer le linge pour le laver, mais manipulez-le avec précaution et lavez-vous les mains quand vous avez terminé.



Faites-vous vacciner

- Faites-vous entièrement vacciner contre la COVID-19 avec une dose de rappel si vous y êtes éligible.
- La vaccination aide à prévenir les formes graves de la COVID-19 et l'hospitalisation.



Pour en savoir plus et obtenir des renseignements à jour sur la COVID-19, visitez le site Web du ministère de la Santé de l'Ontario : ontario.ca/coronavirus.

Les renseignements présentés dans ce document sont à jour en date d'octobre 2022.

© Imprimeur du Roi pour l'Ontario, 2022

Ontario 