

## Maladie à coronavirus 2019 (COVID-19)

# Comment se protéger de la COVID-19

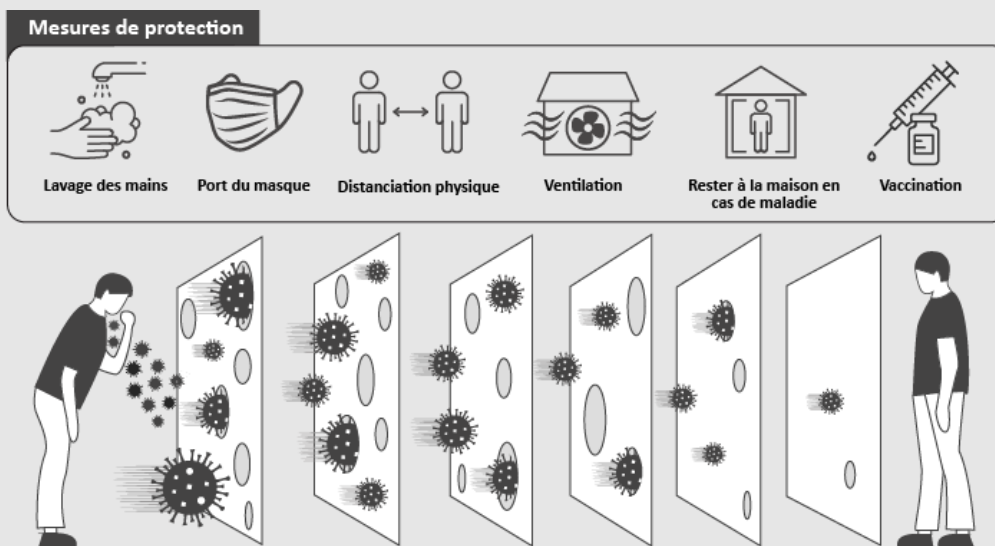
Cette feuille d'information présente des mesures que vous pouvez prendre pour réduire la transmission de la COVID-19. Parmi elles, la vaccination est l'une des plus efficaces. Combinez-la à d'autres mesures pour réduire votre risque d'infection.

## 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 gouttelettes respiratoires qu'une personne infectée projette lorsqu'elle respire, tousse, éternue, parle ou chante.
- La taille de ces gouttelettes varie, allant des grosses gouttelettes 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, gadgets) sur lesquels se trouve le virus responsable de la COVID-19 peut favoriser la transmission du virus de vos mains à vos yeux, votre nez ou 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.



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 2 juin 2021]. 1 min 15 s. Disponible à : <https://www.youtube.com/watch?v=ou88lei-52k>

## Faites-vous vacciner

Obtenez vos deux doses de vaccin dès que vous y êtes admissible. 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](#).



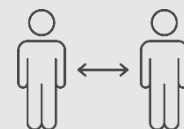
## Restez chez vous en cas de maladie ou d'exposition

- Restez à la maison et allez subir un test de dépistage si vous avez des symptômes. Consultez la feuille d'information de Santé publique Ontario intitulée [Comment s'auto-isoler](#).
- À moins d'avis contraire de la santé publique, restez chez vous en cas d'exposition à une personne atteinte de la COVID-19, même si vous vous sentez bien. Vous pourriez être contagieux avant d'être malade.



## Pratiquez la distanciation physique et évitez les endroits surpeuplés

- On recommande en général de maintenir une distance de 2 mètres, mais une plus grande distance est préférable, en particulier lorsque vous êtes à l'intérieur et que vous ne portez pas de masque, lorsque vous mangez par exemple.



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

- Pratiquez la distanciation physique à l'extérieur et si c'est impossible, portez un masque.
- Assurez-vous que votre système de ventilation fonctionne bien. Si vous n'en avez pas, ouvrez les fenêtres pour faire circuler l'air.



## Portez un masque bien ajusté en public

- Portez un masque bien ajusté à 2 ou 3 couches (idéalement avec un filtre). Pas de bandanas, de foulards, ni de cache-cols. Consultez la foire aux questions de Santé publique Ontario intitulée [Masques non médicaux et couvre-visage](#).
- 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.



Pour en savoir plus, communiquez avec : \_\_\_\_\_

Les renseignements présentés dans ce document sont à jour au 15 juin 2021.