



# COVID-19

## INFORMATION POUR LES PATIENTS AU SUJET DE LA MALADIE À CORONAVIRUS

### Qu'est-ce que la maladie à coronavirus (COVID-19)?

Le nouveau coronavirus 2019 est un virus qui affecte le nez, la gorge et les poumons. Il se propage le plus souvent des deux façons suivantes :

- Gouttelettes projetées par la toux et les éternuements d'une personne infectée (la transmission peut se faire directement par inhalation ou indirectement lorsqu'on se touche le visage après avoir touché une surface contaminée).
- Contact rapproché avec une personne infectée (toucher, poignée de main, etc.).

Les symptômes – **fièvre, toux, difficulté à respirer, pneumonie** – peuvent mettre jusqu'à 14 jours à se manifester après l'exposition au coronavirus. La plupart des personnes qui ressentent des symptômes légers pourront récupérer d'elles-mêmes à la maison.

Or, les personnes qui ont 65 ans et plus ou qui ont des problèmes de santé (maladie du cœur, hypertension, maladie pulmonaire, diabète, système immunitaire affaibli, etc.) sont celles qui courent le plus grand risque d'être gravement atteintes, voire de décéder de la maladie si elles y sont exposées.

### Directives de confinement à suivre selon votre situation

#### 1. J'ai été **en contact à l'hôpital avec une personne infectée (ou possiblement infectée) par la COVID-19.**

- Je dois suivre les instructions de Prévention et contrôle des infections. Je dois m'auto-isoler pour un total de 14 jours à compter du jour où j'ai été en contact avec la personne infectée ou possiblement infectée.

#### 2. J'ai obtenu un **résultat négatif** au test de dépistage de la COVID-19.

- Je dois rester à la maison pendant 14 jours (à compter du premier jour de la manifestation des symptômes) ou jusqu'à ce que mes symptômes disparaissent.

#### 3. J'ai subi un test de dépistage de la COVID-19; **j'attends les résultats.**

- Je dois rester à la maison jusqu'à ce que j'obtienne les résultats du test et que mon fournisseur de soins de santé me donne d'autres directives.

#### 4. J'ai obtenu un **résultat POSITIF** au test de dépistage de la COVID-19.

- Je dois rester à la maison pendant au moins 14 jours et jusqu'à ce que mes symptômes disparaissent.
- Les fournisseurs de soins de santé signaleront mes résultats à Santé publique Ottawa (SPO). Cette étape a uniquement pour but de recueillir des données sur les maladies infectieuses à Ottawa.

## Quelle que soit ma situation, au moment de quitter l'hôpital pour rentrer à la maison, je devrai suivre les directives suivantes.



### Médicaments d'ordonnance

- Mon fournisseur de soins de santé transmettra mon ordonnance à la pharmacie par télécopieur. La pharmacie pourra ainsi préparer mes médicaments à l'avance.
- Je ne pourrai pas me présenter moi-même à la pharmacie. Je devrai demander à quelqu'un qui ne réside pas à la même adresse que moi (parent, ami, voisin, membre de mon groupe confessionnel) de passer prendre mes médicaments d'ordonnance à la pharmacie. Je fournirai à cette personne les autorisations (et tout autre renseignement) nécessaires à cette fin. Elle déposera mes médicaments à ma porte, mais n'entrera pas chez moi.



### Épicerie et autres articles indispensables

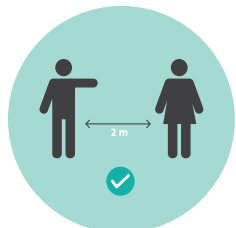
- Je ne peux me rendre moi-même à l'épicerie.
- Je dois demander à quelqu'un qui ne réside pas à la même adresse que moi de m'aider à me procurer des provisions en quantité suffisante pour deux semaines.
- Je fournirai une liste à mon aidant. Par exemple :
  - Médicaments en vente libre (Tylenol)
  - Articles d'hygiène (mouchoirs, savon, désinfectant pour les mains, essuie-tout, papier hygiénique)
  - Produits de nettoyage (sacs de poubelle, détergent à lessive, nettoyeurs tout usage, lingettes désinfectantes)
  - Épicerie (riz, pâtes, haricots, fruits et légumes frais et en conserve, repas surgelés)
- Je demanderai que mes provisions soient déposées à ma porte.
- Si personne ne peut me venir en aide, j'utiliserai un service en ligne pour faire mes provisions (Walmart, Metro, Loblaws, etc.) et les ferai livrer chez moi.



### Déplacements

- Je demanderai à quelqu'un de venir me prendre dans son propre véhicule. Si ce n'est pas possible, je parlerai à mon fournisseur de soins de santé; celui-ci pourra m'aider à prendre d'autres dispositions. Je ne peux pas utiliser les services de transport en commun.
- Je porterai un masque médical et des gants jetables pendant le trajet du retour vers la maison. Si possible, je prendrai place du côté passager et ouvrirai les fenêtres du véhicule.
- Une fois arrivé à domicile, j'aviserai le conducteur que le véhicule doit être désinfecté.

## À mon arrivée chez moi



### Mesures d'hygiène

- À mon arrivée à la maison, je jetterai mon masque et mes gants, puis me laverai les mains (savon ou désinfectant pour les mains).
- Si j'habite avec d'autres personnes (conjoint, famille, colocataires) : je **conserverai en tout temps une distance de deux mètres avec eux**. Dans la mesure du possible, je passerai le plus clair de mon temps dans une pièce distincte, ferai chambre à part et utiliserai une autre salle de bain.
- Les autres occupants de la maison doivent aussi rester à l'intérieur pendant le nombre de jours indiqué à la page 1, car ils ont été en contact avec moi.
- Je garderai mes mains propres en tout temps, surtout lorsque je mange ou que je cuisine; je couvrirai ma bouche et mon nez au moment d'éternuer ou de tousser.
- Si je suis en mesure de le faire :
  - Je nettoierai chaque jour les surfaces les plus touchées de la maison (téléphones, télécommandes, poignées, comptoirs, toilettes, etc.).
  - Je laverai ma vaisselle à l'eau chaude avec du savon à vaisselle.
  - Je laverai soigneusement mes vêtements.
  - Je viderai régulièrement les corbeilles à déchets.



### Guérir de la COVID-19

- Pour me remettre de la COVID-19 :
  - Je m'accorderai beaucoup de repos.
  - Je boirai beaucoup d'eau (à moins que cela me soit déconseillé).
  - Je peux faire fonctionner un humidificateur ou prendre une douche chaude pour soulager ma toux ou mon mal de gorge.
  - Je peux prendre des médicaments en vente libre (comme Tylenol) pour faire baisser la fièvre et soulager mes autres symptômes.
  - Si **mes symptômes s'aggravent** (p. ex. de plus en plus de difficulté à respirer, douleurs à la poitrine, confusion inhabituelle), **je composerai le 9-1-1.**



### Autres occupants

- Si d'autres occupants de la maison (conjoint, famille, colocataire) développent des symptômes respiratoires, **ils doivent immédiatement contacter leur fournisseur de soins de santé et suivre leurs directives.**

## Lorsque je serai resté à la maison pendant le nombre de jours indiqué à la page 1 et que mes symptômes auront disparu, les occupants de la maison (moi y compris) pourront :

- quitter la maison pour des déplacements essentiels à l'épicerie, à la pharmacie ou vers des rendez-vous d'urgence avec un fournisseur de soins de santé;
- passer du temps à l'extérieur et dans des lieux (maison, épicerie) où ils pourront se tenir à deux mètres de distance des autres.

Je risque de m'exposer de nouveau au coronavirus. **Je dois faire attention d'avoir de bonnes mesures d'hygiène, de tout nettoyer et de maintenir une distance physique pour me protéger et protéger ceux qui m'entourent.**



### La situation me dépasse et me cause de l'anxiété. J'aimerais parler à quelqu'un.

- Les conseillers de la Ligne de crise peuvent prendre votre appel 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Composez le 613-722-6914 ou le 1-866-996-0991.
- Les Bons compagnons ont un programme gratuit appelé Senior Centre Without Walls; les personnes âgées et les adultes handicapés peuvent se joindre par téléphone à des conférences et à des discussions interactives. Composez le 613-236-0428 ou consultez le site Web à l'adresse [thegoodcompanions.ca/programs-services/expanded-scoww-program](https://thegoodcompanions.ca/programs-services/expanded-scoww-program) (en anglais seulement).
- Restez en contact avec vos proches, vos voisins, les membres de votre groupe confessionnel, etc. Il existe différents moyens de communiquer, que ce soit par téléphone, par courriel, sur les réseaux sociaux ou à l'aide d'autres technologies. Il est important de prendre soin de vous mentalement, émotionnellement et spirituellement.



### J'ai besoin d'aide pour faire l'épicerie.

- Bon nombre d'épiceries et de pharmacies ouvrent leurs portes tôt en matinée et consacrent leur première heure d'ouverture aux personnes âgées ou dont le système immunitaire est affaibli; ces personnes peuvent alors faire leurs provisions dans un contexte plus calme. Renseignez-vous auprès des magasins participants près de chez vous (Loblaws, Independent, Farm Boy, Sobeys, Rexall et Pharmaprix).
- De nombreux épiciers offrent aussi la commande par téléphone ou en ligne; les membres de la communauté peuvent ainsi se procurer les provisions nécessaires et les faire livrer chez eux.
  - Liste pour la région d'Ottawa (en anglais seulement) : [champlainhealthline.ca/healthlibrary\\_docs/GroceryStoresDeliveryOttawa.pdf](https://champlainhealthline.ca/healthlibrary_docs/GroceryStoresDeliveryOttawa.pdf)
- La Banque d'alimentation d'Ottawa fournit de la nourriture aux membres vulnérables de la communauté. Composez le 613-745-7001 ou rendez-vous à l'adresse [ottawafoodbank.ca/fr/obtenir-de-la-nourriture](https://ottawafoodbank.ca/fr/obtenir-de-la-nourriture)). Pour vous familiariser avec les autres services alimentaires offerts à Ottawa, composez le 2-1-1.

## Où puis-je obtenir plus d'information sur la COVID-19?



### Autoévaluation pour la COVID-19

- Cet outil d'autoévaluation en ligne a été créé par le gouvernement de l'Ontario pour aider les personnes à analyser leurs symptômes et à déterminer si elles doivent subir un test de dépistage. L'outil d'autoévaluation est disponible en ligne à l'adresse [covid-19.ontario.ca/autoevaluation](https://covid-19.ontario.ca/autoevaluation).
- Vous pouvez aussi appeler Télésanté Ontario au 1-866-797-0000 pour vous renseigner sur vos symptômes et obtenir d'autres informations sur la santé.

### Gouvernement de l'Ontario

- Le site Web du gouvernement de l'Ontario propose une multitude de renseignements sur le coronavirus, y compris sur la situation actuelle en Ontario, les mesures à prendre pour vous protéger et les soins pour les personnes atteintes du coronavirus.
  - Pour le consulter : [ontario.ca/fr/page/nouveau-coronavirus-2019](https://ontario.ca/fr/page/nouveau-coronavirus-2019)

### Santé publique Ottawa (SPO)

- Le site de SPO ([santepubliqueottawa.ca/fr](https://santepubliqueottawa.ca/fr)) contient des renseignements sur le coronavirus, une foire aux questions, des conseils pour les personnes âgées sur la distanciation physique et sociale, et bien d'autres informations.