

À PROPOS DE LA MALADIE À CORONAVIRUS (COVID-19)

CE DONT IL S'AGIT

La COVID-19 est une maladie causée par un coronavirus.

Les coronavirus humains sont communs et causent habituellement des maladies bénignes qui ressemblent au rhume.

PROPAGATION

Les coronavirus sont le plus souvent transmis par une personne infectée des façons suivantes :

- ▶ gouttelettes respiratoires générées lorsqu'elle tousse ou éternue;
- ▶ contact personnel étroit, comme un contact direct ou une poignée de main;
- ▶ contact avec une surface, suivi du contact par une autre personne avec la surface infectée, puis du contact de la main avec la bouche, le nez ou les yeux avant de se laver les mains.

Nous n'avons pas connaissance que ces virus puissent se transmettre par les systèmes de ventilation ou se propager dans l'eau.

SI VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES

Si vous avez des symptômes de la COVID-19, c'est-à-dire de la fièvre, une toux ou de la difficulté à respirer :

- ▶ restez chez vous pour éviter d'infecter d'autres personnes :
 - si vous ne vivez pas seul, isolez-vous dans une pièce ou maintenez une distance de deux mètres avec les autres personnes;
- ▶ avant de vous rendre auprès d'un professionnel de la santé, appelez-le ou appelez votre autorité de santé publique locale :
 - informez de vos symptômes la personne à qui vous parlerez, puis suivez ses instructions;
- ▶ si vous avez besoin de soins médicaux immédiats, composez le 911 et informez de vos symptômes la personne qui vous répondra.

SYMPTÔMES

Les symptômes peuvent être très bénins ou plus graves. Jusqu'à 14 jours peuvent séparer l'exposition au virus et l'apparition des symptômes.



FIÈVRE



TOUX



DIFFICULTÉ À RESPIRER

PRÉVENTION

Voici les meilleures façons de prévenir la transmission des infections :

- ▶ lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes;
- ▶ évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche, en particulier sans vous être d'abord lavé les mains;
- ▶ évitez les contacts rapprochés avec des personnes malades;
- ▶ lorsque vous toussiez ou éternuez :
 - couvrez-vous la bouche et le nez avec le bras ou un mouchoir en papier afin de réduire la propagation des germes;
 - jetez immédiatement tout mouchoir que vous auriez utilisé dans une poubelle, puis lavez-vous les mains;
- ▶ nettoyez et désinfectez régulièrement les objets et les surfaces que vous manipulez ou touchez, comme les jouets, les appareils électroniques et les poignées de porte;
- ▶ si vous êtes malade, restez chez vous pour éviter d'infecter d'autres personnes.

POUR EN SAVOIR PLUS AU SUJET DU CORONAVIRUS :

☎ 1-833-784-4397

@ canada.ca/le-coronavirus



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada

Coronavirus (COVID-19)

Pour protéger votre santé et la santé des autres



Vous avez des symptômes comme de la fièvre, de la toux ou des difficultés respiratoires ?

Appelez au numéro sans frais 1 877 644-4545.
Vous serez dirigé vers une infirmière d'Info-Santé 811.

L'infirmière d'Info-Santé détecte la possibilité d'une maladie à coronavirus COVID-19.

- Elle pourrait vous recommander de consulter dans un milieu de soins ou une clinique désignée.
- Elle vous dira comment y aller et quelles précautions prendre, par exemple :
 - éviter les transports en commun ;
 - aviser la personne à l'accueil dès votre arrivée.
- Il est important de suivre toutes les recommandations et les précautions qui vous seront indiquées.

L'infirmière d'Info-Santé ne soupçonne pas une maladie à coronavirus COVID-19.

- Suivez l'évolution des symptômes.
- Prenez les mesures de prévention des infections, dont les mesures d'hygiène.

Sur place :

- Des mesures de précaution seront appliquées pour limiter la propagation des infections.
- Des examens et des tests seront effectués pour déterminer l'infection que vous avez contractée.
- Les soins vous seront prodigués en fonction de votre état de santé.
- Des consignes pourraient vous être remises s'il vous est demandé de vous isoler à la maison. Suivez attentivement ces consignes.

En tout temps,

appliquez les mesures d'hygiène et de prévention pour éviter la propagation des infections :

- lavez-vous les mains souvent ;
- tousez ou éternuez dans votre coude plutôt que dans vos mains ;
- nettoyez votre environnement ;
- évitez de rendre visite aux personnes dans les hôpitaux ou les centres d'hébergement de soins de longue durée dans les 14 jours suivant le retour d'un pays étranger ou si vous êtes malade ;
- évitez le contact direct pour les salutations, comme les poignées de main, et privilégiez l'usage de pratiques alternatives.

Pour plus d'informations :

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

LA PRÉVENTION DES INFECTIONS : une responsabilité collective

Laissez un espace sécuritaire de 2 mètres entre vous
afin de réduire les risques de contagion.



2 mètres



2 mètres



Annulez tous les rassemblements intérieurs
de plus de 50 personnes.

Évitez toute réunion face à face non essentielle.



ÉVITEZ LA PROPAGATION DE COVID-19. LAVEZ VOS MAINS.



1

Mouillez-vous
les mains avec
de l'eau tiède



2

Appliquez du savon



3

Pendant au moins
20 secondes, assurez
vous de laver :



4

Rincez-vous
bien les mains



5

Séchez-vous bien
les mains avec
un essuie tout



6

Fermez le robinet
à l'aide d'un
essuie-tout



la paume et le dos
de chaque main



entre vos doigts



sous les ongles



les pouces

☎ 1-833-784-4397

@ canada.ca/le-coronavirus

✉ phac.info.aspc@canada.ca



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada

Comment

désinfecter vos mains



1

Prenez un peu de produit antiseptique (liquide, gel ou mousse).



2

Frottez le bout des doigts.



3

Frottez l'intérieur des mains et les pouces.



4

Frottez entre les doigts.



5

Frottez l'extérieur des mains.

FROTTEZ LES MAINS JUSQU'À CE QU'ELLES SOIENT SÈCHES, SANS UTILISER DE PAPIER ESSUIE-MAINS.

Québec.ca

PROTÉGEZ LA SANTÉ DES AUTRES !

Tousser ou éternuer sans contaminer



1

Couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir de papier lorsque vous toussiez ou éternuez.



2

Jetez le mouchoir de papier à la poubelle.



3

Si vous n'avez pas de mouchoir de papier, toussiez ou éternuez dans le pli de votre coude ou le haut de votre bras.



4

Lavez-vous les mains souvent. Si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, utilisez un produit antiseptique.

SI VOUS ÊTES MALADE, ÉVITEZ DE RENDRE VISITE À VOS PROCHES.

Québec.ca

Votre
gouvernement

Québec