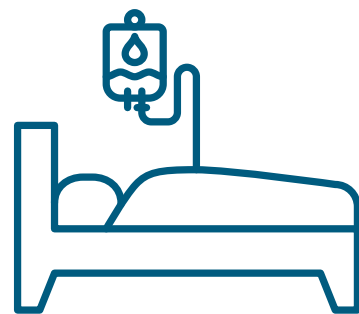


MALADIE À CORONAVIRUS (COVID-19)

PERSONNES SUSCEPTIBLES D'ÊTRE GRAVEMENT MALADES SI ELLES CONTRACTENT LA COVID-19

Si n'importe qui peut tomber malade, certains Canadiens sont plus susceptibles de développer de graves complications liées à une maladie en raison de leur âge ou de problèmes de santé sous-jacents. Si c'est votre cas, vous pouvez prendre des mesures pour réduire votre risque de contracter la COVID-19.



QUI EST EXPOSÉ À UN RISQUE ÉLEVÉ DE COMPLICATIONS?

- ▶ Personnes ayant des problèmes de santé, notamment :
 - maladie cardiaque
 - hypertension (pression sanguine élevée)
 - maladie pulmonaire
 - diabète
 - cancer
- ▶ Personnes dont le système immunitaire est affaibli en raison d'un problème de santé ou d'un traitement, comme la chimiothérapie
- ▶ Personnes âgées

SOYEZ PRÊT

- ▶ Renseignez-vous sur la COVID-19 et restez informé en consultant le Canada.ca/le-coronavirus
- ▶ Consultez le site Web de votre **province ou territoire** et de votre municipalité consacré à la santé pour vous tenir au courant de la situation liée à la COVID-19 dans votre communauté
- ▶ Achetez ce dont vous auriez besoin si vous deviez rester à la maison pendant quelques semaines, comme des aliments, de la nourriture pour animaux et des produits de nettoyage
- ▶ Discutez avec votre professionnel de la santé des moyens de vous protéger et de vous assurer d'avoir suffisamment de médicaments et de fournitures médicales prescrits
- ▶ Organisez-vous pour rester en contact avec d'autres personnes par téléphone ou par courriel

- ▶ Identifiez les personnes à qui vous pouvez demander de l'aide pour les tâches ménagères, l'entretien de la maison et les courses si vous tombez malade
- ▶ Déterminez quels sont les services proposés pour la livraison de nourriture ou de médicaments à votre domicile
- ▶ Surveillez votre état de santé pour détecter l'apparition de symptômes

COMMENT POUVEZ-VOUS RÉDUIRE VOTRE RISQUE DE CONTRACTER LA COVID-19?

- ▶ Si possible, restez chez vous tant que sévit l'épidémie de COVID-19 dans votre communauté et limitez le nombre de visiteurs à votre domicile
- ▶ Lavez-vous les mains fréquemment avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes ou, si vous n'en avez pas, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool
- ▶ Ayez avec vous du désinfectant pour les mains à base d'alcool lorsque vous êtes à l'extérieur de votre domicile
- ▶ Nettoyez et désinfectez fréquemment les surfaces les plus souvent touchées dans votre environnement avec des produits d'entretien ménager ordinaires
- ▶ Nettoyez les écrans tactiles avec des lingettes imprégnées d'alcool à 70 %
- ▶ Évitez de vous toucher la bouche, le nez et les yeux ou de toucher la nourriture avec vos mains
- ▶ Évitez de toucher les surfaces fréquemment touchées dans les lieux publics, comme les poignées de porte, les rampes et les boutons d'ascenseur



- ▶ Si vous devez toucher des surfaces dans des lieux publics, utilisez un mouchoir en papier ou votre manche pour vous couvrir la main
- ▶ Saluez les gens par un signe de la main ou un coup de coude amical plutôt qu'une poignée de main, un baiser ou une accolade
- ▶ Restez à l'écart des personnes malades
- ▶ Rappelez aux personnes malades ou qui ont été exposées au virus de ne pas s'approcher
- ▶ Modifiez vos habitudes pour éviter les endroits bondés, par exemple en faisant vos courses en dehors des heures de pointe, en utilisant les transports en commun en dehors des heures de pointe et en faisant de l'exercice à l'extérieur plutôt que dans un centre de remise en forme
- ▶ Évitez les foules et les grands rassemblements
- ▶ Tenez-vous à au moins deux longueurs de bras des autres (ou environ deux mètres)
- ▶ Évitez les voyages en croisière et les voyages non essentiels à l'étranger



**NOUS POUVONS TOUS
CONTRIBUER À PRÉVENIR
LA PROPAGATION DE LA
MALADIE À CORONAVIRUS.
POUR OBTENIR DE PLUS
AMPLES RENSEIGNEMENTS,
CONSULTEZ LE**

site Canada.ca/le-coronavirus
ou communiquez avec nous
1-833-784-4397

Que devez-vous faire en cas d'apparition de symptômes de la COVID-19?

- ▶ Les symptômes de la COVID-19 comprennent les suivants :
 - apparition d'une toux ou aggravation d'une toux chronique
 - fièvre (température supérieure ou égale à 38°C ou signes de fièvre, comme des frissons, une rougeur de la peau ou une transpiration excessive)
 - difficulté à respirer
- ▶ Si vous développez l'un ou l'autre des symptômes, restez à la maison et appelez votre professionnel de la santé ou l'autorité locale de santé publique et décrivez vos symptômes
- ▶ Appelez toujours avant de vous rendre chez un professionnel de la santé ou dans un établissement de soins pour éviter que d'autres personnes ne soient exposées à la maladie
- ▶ Les symptômes suivants doivent être considérés comme urgents :
 - grave difficulté à respirer (p. ex. incapacité à prendre son souffle, respiration haletante)
 - douleur ou oppression thoracique
 - confusion soudaine ou difficulté à se réveiller
- ▶ Si vous présentez ces symptômes urgents, appelez le 911 et dites que vous êtes peut-être atteint de la COVID-19 et que vous présentez un risque élevé de complications.

