

Comment prendre soin d'une personne de votre ménage qui s'isole

Composer avec la COVID-19 est stressant.

Ensemble, nous sommes résilients et nous pouvons réduire la propagation dans nos ménages.

Si vous prenez soin d'une personne atteinte de la COVID-19, qui présente des symptômes de la COVID-19 ou qui a été exposée à la COVID-19, vous êtes à risque d'être infecté. Afin de réduire la transmission à la maison, désignez une seule personne pour donner des soins lorsque cela est possible.

Communiquez avec le service de santé publique de Peel au 905 799-7700 pour savoir comment surveiller votre propre santé et que faire si vous vous sentez malade. Assurez-vous de signaler à vos fournisseurs de soins de santé que vous pourriez être en contact étroit avec une personne atteinte de la COVID-19.

Lavez-vous les mains souvent

- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon après chaque contact avec la personne dont vous prenez soin.
- Utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon. Une lingette humide peut être employée en premier lieu.
- Asséchez vos mains avec un essuie-tout jetable. Une serviette réutilisable qui n'est pas échangée avec d'autres personnes pourrait aussi être utilisée. Remplacez la serviette lorsqu'elle devient humide.



Portez un masque, des gants et des lunettes de protection

- Portez un masque et des gants si vous êtes entré en contact avec la salive ou un autre liquide biologique de la personne (p. ex., sang, sueur, salive, vomissures, urine et selles).



Jetez les gants et le masque après chaque usage

- Enlevez les gants, le masque et les lunettes de protection immédiatement après avoir donné les soins et jetez-les dans une poubelle doublée d'un sac en plastique.
- Enlevez d'abord vos gants et nettoyez-vous les mains à l'eau et au savon avant de retirer vos lunettes de protection puis votre masque.
- Nettoyez-vous à nouveau les mains avec de l'eau et du savon avant de vous toucher le visage ou de faire autre chose.
- Si vos lunettes de protection ne sont pas conçues pour un usage unique, nettoyez-les à l'eau et au savon puis désinfectez-les avec un désinfectant pour surfaces dures approuvé doté d'un numéro d'identification de médicament (DIM).



Limitez le nombre de visiteurs à votre domicile

- Ne recevez pas de visiteurs, sauf si cela est essentiel (p. ex., les fournisseurs de soins).
- Gardez une distance d'au moins deux mètres et portez un masque bien ajusté si vous devez recevoir des visiteurs.
- Gardez les personnes âgées et les personnes présentant un risque élevé de maladie (p. ex., celles qui souffrent d'un affaiblissement du système immunitaire, de maladies telles que les maladies cardiaques, le diabète et le cancer) loin de la personne qui est en isolement et de celle qui en prend soin.



Évitez d'échanger des articles ménagers

- Faites en sorte que la vaisselle, les verres, les tasses, les ustensiles de cuisine, les serviettes, la literie ou tout autre objet n'entrent pas en contact avec la personne en isolement, si possible.
- Lavez ces articles à l'eau chaude avec du savon ou du détergent. Aucun savon spécial n'est nécessaire. Les lave-vaisselles et les machines à laver peuvent être utilisés.
- N'échangez pas vos cigarettes.
- Évitez d'utiliser la même salle de bain, si possible. Sinon, abaissez le couvercle de toilette avant de tirer la chasse d'eau.



Nettoyez

- Nettoyez votre domicile à l'aide de nettoyants ménagers dotés d'un numéro d'identification de médicament (DIM).
- Nettoyez tous les jours les objets touchés régulièrement, comme les toilettes, les robinets, les poignées de porte et les tables de chevet.



Lavez bien le linge

- Portez des gants et un masque bien ajusté lorsque vous manipulez le linge. Il n'est pas nécessaire de laver le linge séparément.
- Nettoyez-vous les mains à l'eau et au savon immédiatement après avoir retiré vos gants.
- Lavez le linge avec du savon à lessive ordinaire à l'eau chaude (entre 60 et 90 °C) et séchez complètement.



Soyez prudent lorsque vous touchez aux déchets

- Tous les déchets peuvent être déposés dans les poubelles ordinaires.
- Veillez à ne pas toucher les mouchoirs usagés avec vos mains lorsque vous videz les poubelles. L'élimination des déchets est plus sûre lorsqu'on double la poubelle d'un sac en plastique.
- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon après avoir vidé la poubelle.



Le présent document a été adapté avec l'accord de la Santé publique de l'Ontario. La Santé publique de l'Ontario n'assume aucune responsabilité en ce qui a trait au contenu de toute publication résultant d'une traduction, d'une modification ou d'une adaptation de documents de Santé publique de l'Ontario par une tierce partie.

Les renseignements figurant dans le présent document sont à jour en date du 16 avril 2021.

CDS-0527 avril 2021

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez le site Web peelregion.ca/coronavirus (en anglais seulement)

 @regionofpeel

 @peelregion.ca

 @regionofpeel

 **Region
of Peel**
working with you