

Conseils pour les familles nombreuses ou étendues partageant un même domicile

Les personnes plus âgées et celles de tout âge souffrant de pathologies sous-jacentes graves ont, si elles sont contaminées par la maladie du coronavirus 2019 (COVID-19), un risque plus élevé de complications plus graves. **Si des personnes appartenant à ces catégories vivent dans votre foyer, tous les membres de votre famille doivent agir comme si chacun(e) présentait un risque élevé.** Se prémunir peut devenir difficile lorsque l'espace est limité ou que la famille partageant le foyer est étendue. Les informations ci-dessous peuvent vous aider à protéger les personnes les plus vulnérables de votre foyer.

Ce document explique comment :

- Protéger votre foyer lorsque vous devez sortir de chez vous
- Protéger les membres du foyer dont le risque de développement d'une maladie grave est élevé
- Éviter aux enfants et aux autres personnes de tomber malade
- Prendre soin d'un membre malade de votre foyer
- Isoler un membre malade de votre foyer
- Prendre vos repas en commun et nourrir un membre malade de votre foyer

Comment protéger votre foyer lorsque vous devez quitter la maison

Ne sortez pas de chez vous sauf en cas de nécessité absolue !

Sortez uniquement si, par exemple, vous devez aller au travail, faire des courses au supermarché ou en pharmacie, ou vous rendre à une consultation médicale qui ne peut pas être remise à plus tard (par exemple pour un enfant en bas âge ou pour une personne souffrant d'une pathologie grave). Choisissez un ou deux membres de la famille dont le risque de maladie grave due au COVID-19 n'est pas élevé pour sortir de la maison lorsqu'il le faut. **Si vous devez quitter la maison, suivez les neuf conseils ci-dessous :**



1. Évitez les foules et les rassemblements de toute taille.

2. Restez à au moins 2 mètres des autres personnes.

3. Lavez-vous régulièrement les mains.

4. Ne touchez pas les surfaces souvent touchées dans les lieux publics telles que les boutons d'ascenseur et les rambardes d'escalier.

5. Si vous le pouvez, ne prenez pas les transports en commun tels que le train ou le bus. Si vous devez prendre un transport en commun,

- » respectez autant que possible la distance de sécurité de 2 mètres vis-à-vis des autres passagers.
- » Évitez de toucher les surfaces souvent touchées telles que les barres de métro.
- » Lavez-vous les mains ou utilisez un gel désinfectant pour les mains dès que possible après être sorti(e) un véhicule de transport en commun.

6. Ne montez pas dans une voiture avec des personnes habitant dans des foyers différents.

7. Portez un masque pour contribuer à ralentir la propagation de COVID-19.

- » Vous trouverez des informations sur l'utilisation des masques sur le site www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html.



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

8. Lavez-vous les mains dès votre arrivée à la maison.

9. Distanciez-vous physiquement des personnes présentant un risque élevé et vivant dans votre foyer.

Évitez par exemple les câlins, les baisers, ou le partage de nourriture ou de boissons.

Vous trouverez plus d'informations sur les sorties importantes à l'adresse www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html.

Comment protéger les membres de votre foyer dont le risque de maladie grave est élevé

Les personnes âgées de 65 ans ou plus et les personnes de tout âge souffrant de pathologies sous-jacentes graves ont un risque plus élevé de complications plus graves si elles sont contaminées par le COVID-19. **Si des personnes appartenant à ces catégories vivent dans votre foyer, tous les membres de votre famille doivent agir comme si chacun(e) présentait un risque élevé.**



Voici sept conseils pour protéger les membres de votre foyer.

1. Restez chez vous autant que possible.

2. Lavez-vous régulièrement les mains, en particulier lorsque vous venez de vous moucher le nez, de tousser ou d'éternuer, d'aller aux toilettes, et avant de manger ou de préparer de la nourriture. Vous trouverez plus d'informations à propos de quand et comment vous laver les mains à l'adresse www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html.



3. Utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool qui contient au moins 60 % d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon.

» Versez une grosse goutte (de la taille d'une pièce) dans votre paume et frottez vos mains en vous assurant de bien frotter toutes les parties de vos mains, doigts et ongles jusqu'à ce qu'ils deviennent secs.

4. Ne vous touchez pas les yeux, le nez et la bouche avec des mains non lavées.

5. En cas de toux ou d'éternuement, couvrez-vous la bouche et le nez.

- » Si vous toussiez ou éternuez, couvrez votre bouche et votre nez à l'aide d'un tissu ou de l'intérieur de votre coude.
- » Jetez les mouchoirs usagés à la poubelle.
- » Lavez-vous immédiatement les mains.



6. Nettoyez et désinfectez votre domicile.

- » Portez des gants jetables si disponibles.
- » Nettoyez quotidiennement les surfaces fréquemment touchées avec de l'eau et du savon ou d'autres détergents. Ceci comprend les tables, les poignées de portes, les interrupteurs, les plans de travail, les poignées de meubles, les bureaux, les téléphones, les claviers, les toilettes, les robinets et les éviers.
- » Passez ensuite un désinfectant enregistré auprès de l'EPA et approprié selon la surface. Suivez les instructions sur l'étiquette pour utiliser le produit nettoyant de façon efficace et sans risque. Les désinfectants sont des produits chimiques qui tuent les microbes présents sur les surfaces.



Les désinfectants enregistrés auprès de l'EPA sont répertoriés ici :

www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2.

Vous trouverez davantage d'informations sur le nettoyage et la désinfection ici :

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html

7. N'accueillez pas de visiteurs, sauf s'ils ont besoin de se trouver chez vous.

Vous trouverez plus d'informations à l'adresse www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html.

Comment éviter que les enfants ou les autres ne soient malades

Les adultes âgés de 65 ans ou plus et les personnes atteintes de pathologies graves devraient, dans la mesure du possible, éviter de s'occuper d'enfants de leur foyer. Si des personnes à haut risque doivent s'occuper d'enfants dans le foyer, ces enfants ne devraient avoir aucun contact avec des personnes de l'extérieur du foyer.

Suivez ces cinq conseils pour éviter que les enfants et d'autres ne tombent malades.

- 1. Apprenez aux enfants à faire ce que tout le monde devrait faire pour rester en bonne santé.** Les enfants et d'autres personnes peuvent propager le virus même s'ils ne présentent aucun symptôme. Plus d'informations à l'adresse www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html.
- 2. Ne laissez pas les enfants jouer à l'intérieur avec des enfants d'autres foyers.**
- 3. Apprenez aux enfants qui jouent dehors à rester au moins à 2 mètres de toutes les personnes extérieures au foyer.**
- 4. Aidez les enfants à garder le lien avec leurs amis via des appels vidéo et téléphoniques.**
- 5. Apprenez aux enfants à se laver les mains.** Expliquez-leur que se laver les mains les aidera à rester en bonne santé et à éviter que le virus se propage à d'autres.
 - » **Mouillez**-vous les mains avec de l'eau courante propre (tiède ou froide), fermez le robinet et appliquez du savon.
 - » **Faites mousser** vos mains en les frottant l'une contre l'autre avec le savon. Faites mousser le revers de vos mains, entre vos doigts et sous vos ongles.
 - » **Frottez** vos mains pendant au moins 20 secondes.
 - » **Rincez-vous** soigneusement les mains à l'eau courante propre.
 - » **Séchez-vous** les mains avec une serviette propre ou séchez-les à l'air libre.



Vous trouverez plus d'informations sur les mesures de sécurité pour les enfants à l'adresse www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html.

Comment prendre soin d'un membre malade du foyer

La plupart des personnes infectées par le COVID-19 ne souffrent que d'une maladie modérée et devraient rester à la maison pour guérir. Le soin à domicile peut aider à stopper la propagation du COVID-19 et à protéger les personnes risquant de développer une maladie grave après une contamination par le COVID-19.

Si vous prenez soin d'une personne contaminée dans votre foyer, suivez les six recommandations suivantes :

- 1. La personne doit rester dans une pièce séparée des autres, dont vous-même, dans la mesure du possible.**
- 2. La personne doit utiliser une salle de bain séparée si possible.**
- 3. Cherchez des signes d'urgence* pour le COVID-19. Si une personne présente l'un de ces signes, demandez immédiatement des soins médicaux d'urgence :**
 - » Difficultés à respirer
 - » Douleur ou pression persistante au niveau du torse
 - » Nouvelle confusion
 - » Incapacité à se réveiller ou à rester éveillé(e)
 - » Lèvres ou visage bleutés



* Cette liste ne présente pas tous les symptômes possibles. Veuillez contacter votre prestataire de soins de santé pour tout autre symptôme grave ou préoccupant.

4. Assurez-vous que la personne atteinte de COVID-19 fasse ce qui suit :

- » Boire beaucoup de liquide pour rester hydraté(e)
- » Se reposer à la maison
- » Utiliser des médicaments en vente libre pour atténuer les symptômes (après en avoir parlé avec son médecin)

Chez la plupart des personnes contaminées, les symptômes durent quelques jours et la personne va mieux au bout d'une semaine.

5. Gardez le numéro du médecin traitant du/de la malade sous la main et appelez le médecin si l'état du/de la personne malade du COVID-19 s'aggrave.

Si l'anglais n'est pas votre langue maternelle, un membre du foyer devrait savoir comment demander un interprète.

6. Appelez le 911 pour les urgences médicales.

Dites à l'opérateur du 911 que le patient est atteint ou suspecté de COVID-19.

Si l'anglais n'est pas votre langue maternelle, un membre du foyer devrait savoir comment demander un interprète.

Vous trouverez plus d'informations sur le soin des personnes atteintes du coronavirus à l'adresse www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html.



Comment isoler un membre malade du foyer lorsque l'espace est limité

S'il n'y a pas de chambre ou de salle de bain séparées disponibles pour la personne malade du COVID-19, essayez tout de même de la séparer des autres membres du foyer. Efforcez-vous de créer des barrières et des séparations à l'intérieur du foyer afin d'en protéger chaque membre, en particuliers les personnes à risque élevé (les personnes de plus de 65 ans et/ou atteintes de pathologies chroniques).

Suivez les six recommandations suivantes lorsque vous isolez un(e) membre malade du foyer :

- 1. Maintenez une distance de sécurité de 2 mètres entre la personne malade et les autres membres du foyer.**
- 2. Mettez la main devant la bouche lorsque vous toussiez ou éternuez, lavez-vous régulièrement les mains et ne vous touchez pas les yeux, le nez ou la bouche.**
- 3. Assurez-vous que le membre malade du foyer porte un masque en tissu sur le visage lorsqu'il/elle se trouve près d'autres personnes, à la maison ou au-dehors (y compris lorsqu'il/elle se rend chez le médecin).**

Le masque ne devrait cependant pas être porté par des enfants âgés de moins de 2 ans, des personnes ayant des problèmes respiratoires, ou des personnes incapables d'enlever le masque sans aide. Vous trouverez plus d'informations sur les masques sur le site www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html.

4. Assurez-vous que les personnes à haut risque restent séparées des malades.

5. Un seul membre du foyer devrait s'occuper de la personne malade.

Celui ou celle qui prend soin du malade ne devrait pas être lui/elle-même une personne à haut risque.

- » Le fournisseur de soins devrait nettoyer les lieux où la personne malade s'est trouvée ainsi que sa literie et son linge sale.
- » Le fournisseur de soins devrait minimiser les contacts avec les autres membres du foyer, en particulier ceux ayant un haut risque de maladie grave.
- » Ayez un fournisseur de soins pour la personne malade et un autre fournisseur de soins pour les membres du foyer ayant besoin d'aide pour se laver ou pour d'autres tâches quotidiennes.



6. Essuyez et désinfectez les surfaces, poignées de porte et autres surfaces souvent touchées

avec un désinfectant enregistré auprès de l'EPA tous les jours. Vous trouverez une liste de désinfectants approuvés par l'EPA ici : www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2.

7. **Limitez les visites et n'acceptez que les visiteurs ayant un besoin essentiel d'être chez vous.**
8. **Ne partagez pas d'objets personnels tels que des téléphones, des plats, des draps ou des jouets.**
9. **Si vous devez partager une chambre avec une personne malade :**
 - » Assurez-vous que l'air circule bien dans la pièce. Ouvrez une fenêtre et mettez en marche un ventilateur pour faire circuler l'air frais.
 - » Placez les lits à au moins 2 mètres les uns des autres si possible.
 - » Dormez couvert de la tête aux pieds.
 - » Placez un rideau ou un autre objet permettant de séparer physiquement le lit de la personne malade des autres lits. Vous pouvez, par exemple, utiliser un rideau de douche, un paravent, un grand carton plié ou aplati, un édredon ou un grand couvre-lit.
10. **La personne malade devrait nettoyer et désinfecter les surfaces fréquemment touchées dans une salle de bain commune.**



Dans la mesure du possible, ceux qui partagent la salle de bain devraient attendre aussi longtemps que possible après que la personne malade ait utilisé la salle de bain avant d'y entrer pour la nettoyer, la désinfecter ou l'utiliser. Assurez-vous que l'air circule bien dans la pièce. Ouvrez une fenêtre et allumez un ventilateur (si possible) pour amener et faire circuler de l'air frais.

Comment manger ensemble et nourrir un membre malade du foyer

Dans la mesure du possible, la personne malade devrait manger dans la pièce ou la zone séparée où elle demeure. Si la personne malade ne peut pas manger là, elle devrait rester à au moins 2 mètres des autres membres du foyer pendant les repas. Alternativement, elle peut aussi manger à un autre moment que les autres membres du foyer.

Suivez les sept recommandations suivantes :

1. **Si vous êtes malade, n'aidez pas à préparer de la nourriture.**
2. **Lavez-vous les mains pendant au moins 20 secondes à l'eau savonneuse avant de manger.** Cette règle s'applique à tous les membres du foyer !
3. **Utilisez des couverts propres lorsque vous servez à manger dans les assiettes des autres.**
4. **Ne mangez pas dans les mêmes plats ou avec les mêmes couverts que les autres membres du foyer.**
5. **Dans la mesure du possible, portez des gants pour manipuler les plats, les verres et les couverts.** Lavez les objets non-jetables à l'eau chaude et au savon ou dans un lave-vaisselle après les avoir utilisés.
6. **Une seule personne devrait apporter de la nourriture à la personne malade et nettoyer les objets de service alimentaire de celle-ci.** La personne se chargeant de ces tâches ne devrait pas avoir un risque élevé de maladie grave.
7. **Lavez-vous les mains après avoir manipulé des objets ayant servi à manger.**

