

FICHE D'INFORMATION CORONAVIRUS (COVID-19)

La Direction de santé publique vous demande :

DE RESTER – EN ISOLEMENT – DANS VOTRE CHAMBRE

- ✓ De ne pas sortir de votre chambre;
- ✓ N'accepter aucune visite;
- ✓ D'éviter tous les contacts sauf avec le personnel de la résidence si vous avez des soins à recevoir;
- ✓ Mangez seul dans une pièce;
- ✓ Dormir seul dans son lit;
- ✓ Éviter tout partage serviette, vaisselle, ustensiles...
- ✓ Salle de bain réservée si possible ou désinfectée après chaque usage.

LAVAGE DES MAINS ET HYGIÈNE RESPIRATOIRE

- ✓ Laver vos mains souvent (annexe 1);
- ✓ D'utiliser un essuie-tout pour vous sécher les mains;
- ✓ De mettre un masque si une autre personne incluant le personnel de la résidence est dans la même pièce que vous, (annexe 3);
- ✓ De pratiquer une bonne hygiène respiratoire (annexe 2).

DE SURVEILLER VOTRE ÉTAT DE SANTÉ

Température :

Prenez votre température, chaque jour, **à la même heure en fin de journée**. Si vous avez pris un médicament (ex Tylenol, Advil) pour contrôler la fièvre, attendre au moins 4 heures avant de prendre votre température.

Surveillez l'apparition des symptômes suivants : toux, difficulté respiratoire, perte brutale de goût ou de l'odorat ou de la difficulté à respirer ou autres symptômes qui vous inquiètent.

**Inscrivez votre température et les symptômes
comme demandé par la direction de la résidence**

DEMANDER À CONSULTER RAPIDEMENT VOTRE INFIRMIÈRE SI VOUS SOUFFREZ

- ✓ D'une difficulté à respirer ou d'une aggravation de votre essoufflement;
- ✓ De douleur au thorax;
- ✓ De l'apparition d'une fatigue inhabituelle;
- ✓ D'une aggravation de votre état de santé habituel.

HYGIÈNE ET ENTRETIEN :

- ✓ Déposez essuie-tout, mouchoirs de papier et masques utilisés dans un sac de déchets dans une poubelle fermée. Une fois plein, fermez hermétiquement le sac de déchets et jetez-le lors de la collecte des ordures régulières;
- ✓ Jetez avec les ordures régulières vos autres déchets;
- ✓ Placez votre linge (draps, serviettes, vêtements) souillé ou non dans un sac hermétique. Évitez de le toucher et de le secouer au moment de le mettre dans la laveuse.
- ✓ Lavez à l'eau chaude avec du savon habituel la vaisselle, literie, serviettes et vêtements. Ces éléments peuvent être lavés avec ceux du conjoint ;
- ✓ Laver les comptoirs, les lavabos et autres surfaces avec le nettoyeur que vous utilisez habituellement. Les surfaces qui sont fréquemment touchées par les mains et la salle de bain devraient aussi être lavées plus souvent.

BESOIN DE RENSEIGNEMENTS

Si vous avez besoin de plus de renseignements appelez la ligne d'information sur le coronavirus au :

1-877-644-4545

Vous pouvez aussi consulter les sites Internet suivants :

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>

ANNEXE 1 – LAVAGE DES MAINS

Quand se laver les mains?

- Après avoir éternué ou toussé ou s'être mouché;
- Après être allé aux toilettes;
- Avant de préparer, de manipuler des aliments ou de manger;
- Avant de mettre ou d'enlever ses verres de contact;
- Après avoir manipulé les ordures.

Avec quoi se laver les mains?

- Avec du savon ordinaire et de l'eau, le savon antibactérien n'est pas nécessaire.



ANNEXE 2 – HYGIÈNE RESPIRATOIRE

- Couvrez-vous le nez et la bouche, idéalement avec un mouchoir de papier, lorsque vous tousssez ou éternuez;
- Lavez-vous les mains après;
- En l'absence de mouchoir de papier, tousssez ou éternuez dans le pli du coude ou dans le bras étant donné que ces endroits ne sont pas en contact avec des personnes ou des objets;
- Crachez dans un mouchoir de papier;
- Déposez les mouchoirs de papier utilisés dans un sac de déchets dans une poubelle fermée. Une fois plein, fermez hermétiquement le sac de déchets et jetez-le lors de la collecte des ordures régulières.

ANNEXE 3 – USAGE DU MASQUE

Comment mettre le masque?

- Lavez-vous les mains avant de le prendre;
- Installez le masque en plaçant le bord rigide vers le haut. S'il est de couleur, placez le côté coloré vers l'extérieur;
- Moulez le bord rigide sur le nez;
- Abaissez le bas du masque sous le menton. Le masque doit recouvrir entièrement le nez, la bouche et le menton;
- Attachez tous les cordons derrière votre tête ou placez les élastiques derrière les oreilles. Le masque doit tenir fermement sur le visage;
- Ne laissez pas le masque pendre autour du cou;
- Évitez de toucher le masque lorsqu'il est en place.

Quand changer le masque?

- Le masque peut être porté au maximum pendant 4 heures. Il doit être changé lorsqu'il :
 - Devient humide ou mouillé;
 - Rend la respiration difficile;
 - Est endommagé ou visiblement sali.
- Déposez le masque usagé dans un sac de déchets dans une poubelle fermée. Fermez le sac hermétiquement et jetez-le lors de la collecte des ordures régulières;
- Lavez-vous les mains après l'avoir enlevé.

PROTÉGEZ LA SANTÉ DES AUTRES !

Comment mettre un masque



1

Mettez le masque en plaçant le bord rigide vers le haut.



2

Moulez le bord rigide du masque sur le nez.



3

Abaissez le bas du masque sous le menton.

CHANGEZ LE MASQUE LORSQU'IL EST MOUILLÉ.

msss.gouv.qc.ca/grippe

Santé
et Services sociaux
Québec 

12-207-0656 © Gouvernement du Québec, 2012