

Maladie à coronavirus 2019 (COVID-19)

Réduisez votre risque de COVID-19

Cette feuille de renseignements est destinée aux personnes qui ont un risque plus élevé de faire une forme grave de COVID-19, par exemple les adultes plus âgés et les personnes qui présentent un état pathologique chronique. Elle vous aidera à déterminer ce que vous pouvez faire pour diminuer votre risque d'exposition au virus de la COVID-19.

Qui est plus à risque?

Le risque d'hospitalisation ou de décès attribuable à la COVID-19 augmente :

- avec l'âge – en vieillissant, le risque s'accroît particulièrement chez les adultes plus âgés;
- si vous présentez une affection chronique telle que l'obésité, le diabète, une maladie pulmonaire, rénale ou hépatique, un accident vasculaire cérébral, l'hypertension artérielle ou d'autres affections qui affaiblissent le système immunitaire (p. ex., certains cancers, le VIH ou le sida s'il n'est pas traité);
- avec la prise de médicaments qui affaiblissent le système immunitaire (p. ex., la chimiothérapie, les stéroïdes pris par voie orale).

Limitez le nombre de personnes dans votre proche entourage

- Mis à part les personnes avec qui vous vivez :
 - limitez le nombre de personnes à proximité de vous;
 - éloignez-vous autant que possible (à une distance d'au moins 2 mètres ou 6 pieds).
- Maintenez la communication avec parents et amis par téléphone, vidéo ou texto si possible.
- Travaillez à domicile dans la mesure du possible.
- Consultez vos professionnels de la santé virtuellement (médecin, physiothérapeute) si possible.

Évitez les lieux clos et très fréquentés

- Voyez vos parents et amis à l'extérieur dans la mesure du possible.
- S'il faut vous réunir à l'intérieur, ouvrez les fenêtres et les portes, si possible, pour mieux aérer.
- Si possible, évitez les magasins très fréquentés et les autres lieux clos. Choisissez les heures plus calmes pour faire vos achats et utilisez les services de livraison ou demandez à quelqu'un d'aller chercher vos aliments et vos provisions à votre place.
- Limitez l'usage des transports en commun, des taxis et du covoiturage. Si vous devez utiliser ces transports, choisissez les heures plus calmes si possible, pratiquez la distanciation physique, portez un masque et lavez-vous les mains souvent. Dans un taxi ou un covoiturage, portez un masque, assurez-vous que le chauffeur en porte un aussi, assoyez-vous derrière et ouvrez la fenêtre.

Portez un masque et assurez-vous que les personnes près de vous en font autant.

- Portez un masque non chirurgical pour éviter de contaminer d'autres personnes.
- À l'intérieur, portez un masque lorsque vous êtes avec des personnes extérieures à votre ménage et veillez à ce que celles près de vous portent aussi un masque (en présumant que vous les connaissez et que vous pouvez discuter du masque avec elles en toute sécurité).
- À l'extérieur, portez un masque si vous êtes à moins de 2 mètres ou 6 pieds de personnes extérieures à votre ménage et assurez-vous que celles près de vous en font autant.

Lavez-vous les mains souvent

- Lavez-vous les mains souvent avec de l'eau et du savon. Ne partagez pas les essuie-mains.
- En l'absence d'eau et de savon, utilisez un désinfectant à base d'alcool (60 % à 90 % d'alcool).
- Lavez-vous les mains après avoir touché des objets ou surfaces que d'autres ont touchés ou si vous touchez quelqu'un. Ne touchez pas votre visage; si vous devez le faire, lavez-vous les mains avant.

Autres stratégies pour vous aider à rester en bonne santé

- Protégez-vous contre le virus de la grippe en vous faisant vacciner quand le vaccin antigrippal sera disponible.
- À la maison, nettoyez et désinfectez souvent les surfaces (poignées de porte, interrupteurs).
- Si vous avez des symptômes de la COVID-19, consultez votre professionnel de la santé ou visitez un centre d'évaluation comme le préconise le [document d'orientation du ministère de la Santé](#).
- Si vous vous inquiétez de votre santé mentale ou de celle d'un proche, demandez de l'aide.

Ressources

- Agence de la santé publique du Canada : [Les populations vulnérables et le COVID-19](#)
- Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées :
 - [Tips for Battling Anxiety During this Public Health Situation](#)
 - [Things to Do While Physical Distancing](#)
- CATIE : [La maladie à coronavirus \(COVID-19\), le VIH et l'hépatite C : Ce que vous devez savoir](#)
- Ministère de la Santé : [Fiche d'information sur la COVID-19 : Ressources pour les Ontariennes et Ontariens](#)
- Société canadienne du cancer : [Le cancer et la COVID-19](#)
- About Kids Health: [Information for Parents of Immunocompromised Children and Children with Chronic Medical Conditions](#)
- Santé publique Ontario : [Ressources publiques](#)

En savoir davantage sur le virus

Pour en savoir plus et accéder à des renseignements à jour sur la COVID-19, visiter le site Web du ministère de la Santé de l'Ontario à ontario.ca/coronavirus.

Pour de plus amples renseignements, communiquer avec : _____

L'information dans ce document est à jour en date du 18 novembre 2020.